

令和8年

4月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

ご入園、ご進級

おめでとうございます

園では、年間を通して次のような目標で給食を実施しています。ご家庭でも食することや食事について話題にしたいいただきながら、子どもたちの「食を営む力」の土台作りをしていきましょう。

●楽しく食べて元気な子●

- ◎健康なからだをつくる
- ◎よい食習慣を身につける
- ◎食べ物に親しみをもち、楽しく食べる

給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー (Kcal)	492	510
たん白質 (g)	19.0	16.6～25.5
脂 質 (g)	15.8	11.3～17.0
カルシウム (mg)	249	230
塩 分 (g)	1.53	1.5 未満

月		火		水		木		金	
				1	ごはん	2	ごはん	3	パン
給食では手作りを基本とし、可能な限り糸魚川市内産の食材を使用し、県内産、国内産の調達に努めています。 毎月、月末に献立表を配布します。家庭での献立を考える際にお役立てください。 				麻婆豆腐 中華風ごま酢和え 果物		魚のから揚げ 添え野菜 みそ汁・果物		豆乳シチュー 小魚サラダ 果物	
				●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓	
				◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
				493kcal/1.1g		501kcal/1.2g		476kcal/1.7g	
6	ごはん	7	ごはん	8	ごはん	9	ごはん	10	めん
魚のみそマヨオイル蒸し 添え野菜 すまし汁・果物		レバーのから揚げ甘辛だれ 添え野菜 みそ汁・果物		チーズオムレツ 添え野菜 わかめスープ・果物		大豆の香り炒			

(注) ●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:1～2歳児 午後のおやつ ◆:3～5歳児 午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分