令和8年

11月のこんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

11月8日は「いい歯の日」

よく噛んで食べる習慣を身につけて、元気で丈夫な歯を育てましょう。

お子さんと一緒に食べて、「もぐもぐおいしいね♪」と大人がおいしそうに噛む姿を見せてあげましょう。



身体を安定させ、噛む力・飲み込む力を高めるために、足の裏を床や椅子の足置きにつけて姿勢よく食べましょう。



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）	４９４	５１０
たん白質（g）	１８.９	16.6～25.5
脂 質（g）	１５.９	11.3～17.0
カルシウム（mg）	２４７	２３０
塩 分（g）	１.５２	1.5未満

月	火	水	木	金
2 ごはん	3	4 ごはん	5 カミカミ献立	6 パ ン
大豆のミートソース煮 ごま和え 果物		魚の紅葉揚げ 添え野菜 みそ汁・果物	豚肉のみそ焼き かみかみサラダ すまし汁・果物	ミートオムレツ・添え野菜 マカロニ入りコンソメスープ 果物
●牛乳・米菓		●お茶・米菓	●お茶・米菓	●牛乳・米菓
◇牛乳・菓子		◇牛乳・菓子	◇牛乳・パン	◇牛乳・菓子（・昆布）
482kcal／1.2g		480kcal／1.2g	545kcal／1.8g	449kcal／1.8g
9 ごはん	10 ごはん	11 ごはん	12 ごはん	13 め ん
ドライカレー ツナ入りコールスローサラダ チーズ	高野豆腐の含め煮 磯マヨ和え 果物	揚げレバーチャップ すまし汁 果物	魚のチーズ焼き 添え野菜 みそ汁・果物	きつねうどん ミモザサラダ 果物
●お茶・米菓	●牛乳・米菓	●お茶・米菓	●お茶・米菓	●牛乳・米菓
◇ヨーグルト（・煮干し）	◇牛乳・りんご蒸しパン	◇牛乳・菓子	◇牛乳・菓子	◇牛乳・菓子
439kcal／1.8g	493kcal／1.2g	481kcal／1.4g	515kcal／1.2g	499kcal／2.3g
16 ごはん	17 ごはん	18 ジオ給食	19 茶 飯	20 パ ン
春雨丼 中華風かき玉スープ 果物	納豆和え 肉じゃが 果物	メギスの岩石揚げ 添え野菜 みそ汁・果物	豆腐ステーキ マヨネーズ和え 果物	パンプキンチャウダー ツナ入り和風サラダ 果物
●お茶・米菓	●牛乳・米菓	●お茶・米菓	●牛乳・米菓	●お茶・米菓
◇牛乳・菓子	◇牛乳・きなこマカロニ	◇牛乳・菓子	◇牛乳・パン	◇牛乳・菓子
504kcal／1.6g	515kcal／0.9g	482kcal／1.6g	555kcal／1.7g	481kcal／1.6g
23	24 ごはん	25 お誕生日会	26 ごはん	27 め ん
	麻婆豆腐 大根のナムル 果物	ピラフ・ボイルウインナー フライドポテト・添え野菜 豆腐と野菜のスープ・果物	魚のカレーかば焼き 塩昆布和え みそ汁・果物	しょうゆラーメン ブロッコリーの菜果サラダ 果物
	●牛乳・米菓	●お茶・米菓	●お茶・米菓	●お茶・米菓
	◇牛乳・ヘルシー大学いも	◇牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子	◇牛乳・菓子	◇牛乳・菓子（・昆布）
	509 kcal／1.0g	542kcal／1.5g	505kcal／1.4g	461kcal／2.0g
30 ごはん				
おでん風煮 サラダスパゲティ チーズ				
●牛乳・米菓				
◇ヨーグルト（・煮干し）				
442kcal／1.7g				

11月のジオ給食は「メギスの岩石揚げ」です。
（小中学校のジオ給食も「メギスの岩石揚げ」が提供されます。）



糸魚川では“メギス”と呼ばれることが多いですが、正式名称は“ニギス”です。形状が“キス”に似ていることから“似鱚（ニギス）”という名前がつきました。目が大きくて突き出したあごが特徴です。メギスの岩石揚げは、メギスをゴツゴツとした岩石に見立てた料理です。ジオパークの「石のまち」としての特徴を表現しています。

（注）●:1～2歳児 午前のおやつ　◇: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