

令和 8 年

5月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

～5月5日はこどもの日です～

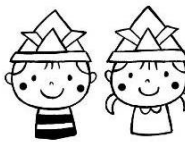
こどもの日は「端午の節句」とも呼ばれ、鯉のぼりや兜を飾り子どもたちの健やかな成長を祝います。

鯉のぼりには、強い流れや滝を登りきる鯉のように子どもたちが健康でたくましく成長することを願う意味が、兜には災厄から身を守り幸福を願う意味が込められています。



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)	4 9 7	5 2 0
たん白質 (g)	19.4	16.9～ 26.0
脂 質 (g)	15.9	11.6～ 17.3
カルシウム (mg)	2 4 6	2 3 0
塩 分 (g)	1.54	1.5 未満

月		火		水		木		金	
生活リズムを整えましょう								1 こどもの日献立	
新年度が始まり、1か月が経ちました。新しい環境で疲れを感じやすい時期です。早寝早起きおいしい朝ごはんでは生活リズムを整えて毎日を元気に過ごしましょう。								ケチャップライス エビフライ・添え野菜 (1歳児:魚のフライ) 若竹汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・鯉のぼりデザート 482kcal/1.7g	
4		5		6		7		8	
みどりの日		こどもの日		振替休日		麻婆豆腐 春雨サラダ 果物		チキンのトマト煮 塩昆布和え 牛乳・果物	
						●お茶・米菓 ◇◆牛乳・パン 555kcal/1.6g		●お茶・米菓 ◇◆お茶・菓子 446kcal/1.7g	
11		12		13		14		15	
ごはん		ごはん		ジオ給食		ごはん		めん	
ドライカレー カニカマ入り中華サラダ チーズ・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 475kcal/2.0g		豆腐ナゲット 添え野菜 みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 530kcal/1.4g		竹の子ごはん 魚の米粉ムニエル・添え野菜 すまし汁・果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・青のりコンソメパテ 469kcal/1.4g		納豆和え さんぴらごぼう みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 508kcal/1.3g		クリームスパゲティ フレンチサラダ 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 473kcal/1.1g	
18		19		20		21		22	
ごはん		ごはん		お誕生日会		ごはん		パン	
厚揚げのケチャップソース 添え野菜 みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 528kcal/1.2g		魚のみそ煮 磯マヨ和え 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・きなこマカロニ 487kcal/0.9g		ソースカツ丼 添え野菜 すまし汁・果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・ケーキ ※1歳児は牛乳・菓子 573kcal/1.5g		豆腐とツナのハンバーグ 添え野菜 みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン 525kcal/1.6g		焼きコロッケ 添え野菜 卵スープ・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子(煮干し) 472kcal/1.8g	
25		26		27		28		29	
ごはん		ゆかりごはん		ごはん		ごはん		めん	
高野豆腐のそぼろ煮 和風サラダ 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 465kcal/1.2g		しらす入り炒り卵 添え野菜 中華風スープ・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・小倉蒸しパン 486kcal/1.7g		レバーの彩り揚げ 添え野菜 すまし汁・果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子 505kcal/1.5g		魚の蒲焼き ごま和え みそ汁・果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 508kcal/1.6g		かき玉うどん 大豆サラダ チーズ・果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 459kcal/2.6g	

(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