

令和8年

6月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

梅雨の時期です

暑さと湿気で重苦しい梅雨の時期は、
身体の調整がうまくいかず、体調を崩
しがちです。また細菌類の繁殖期でも
あるため、食中毒にも気を付けたい時
期です。生活リズムを整え、衛生管理
にも注意を払いながら、ジメジメした
梅雨の時期をのりきりしましょう。



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)	4 9 2	5 1 0
たん白質 (g)	19.2	16.6～ 25.5
脂 質 (g)	15.5	11.3～ 17.0
カルシウム (mg)	2 4 1	2 3 0
塩 分 (g)	1.4 9	1.5未満

月		火		水		木		金	
1	ごはん	2	ごはん	3	ごはん	4	ごはん	5	パン
麻婆豆腐 ゆかり和え 果物		炒り鶏 野菜のごまドレがけ 果物		魚のカレー蒲焼き 添え野菜 すまし汁・果物		大豆とさつま芋の揚げ煮 野菜のツナ添え みそ汁・果物		タマタマトマピーチーズ焼き コールスローサラダ 牛乳・果物	
●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・じゃがバター		◇◆牛乳・菓子		◇◆お茶・菓子(昆布)	
485kcal／1.1g		497kcal／1.3g		498kcal／1.4g		513kcal／1.6g		469kcal／1.6g	
8	ごはん	9	ごはん	10	ごはん	11	ごはん	12	めん
納豆 じゃがいもと野菜の炒め煮 みそ汁・果物		ポークカレー ひじきサラダ チーズ・果物		魚のごまバター焼き 添え野菜 すまし汁・果物		豆腐ステーキ野菜あんかけ ブロッコリーの菜果サラダ 果物		みそラーメン ごま和え 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物		●牛乳・米菓	
◇◆牛乳・菓子		◇◆ヨーグルト(煮干し)		◇◆牛乳・きなこマカロニ		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子	
479kcal／1.4g		508kcal／2.2g		471kcal／1.2g		536kcal／1.4g		481kcal／2.0g	
15	ごはん	16	ごはん	17	ごはん	18	ごはん	19	パン(ジオ給食)
大豆のミートソース煮 磯辺和え 果物		魚の洋風ホイル蒸し すまし汁 果物		厚揚げと野菜のうま煮 春雨サラダ 果物		レバーフライ 添え野菜 みそ汁・果物		新じゃがとアスパラのチャウダー わかめとコーンのサラダ 果物	
●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・果物	
◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・菓子		◇◆牛乳・レーズン蒸しパン		◇◆牛乳・菓子	
464kcal／1.2g		499kcal／1.2g		493kcal／1.1g		497kcal／1.4g		466kcal／1.8g	
22	ごはん	23	ごはん	24	お誕生日会	25	ごはん	26	めん
かに玉 みそ汁 果物		高野豆腐の含め煮 ジャーマンポテト 果物		ナムルの混ぜご飯 鶏ささみフライ・添え野菜 コンソメスープ・果物		魚のムニエルトマトソース 添え野菜 みそ汁・果物		焼きそば わかめスープ 果物	
●牛乳・米菓		●お茶・米菓		●お茶・米菓		●牛乳・米菓		●お茶・果物	
◇◆牛乳・甘辛粉ふきいも		◇◆牛乳・菓子		◇◆アイス ※1歳児はお茶・菓子		◇◆牛乳・パン		◇◆牛乳・菓子(昆布)	
460kcal／1.6g		503kcal／1.2g		531kcal／1.5g		538kcal／1.7g		461kcal／1.9g	
29	茶めし	30	ごはん	【糸魚川市こども家庭課からのお知らせ】 保育園・幼稚園では、身長・体重測定を実施しています。3～5歳児については、年1回肥満度を算出し、保護者の皆様へお知らせしています。お子さんの健やかな成長を見守るためにご活用ください。 個別栄養相談も実施していますので、体格について心配なこと等がある方はお気軽にご相談ください。					
豆腐とツナのチャンプルー ワンタンスープ 果物		魚のチーズ焼き 添え野菜 みそ汁・果物							
●牛乳・米菓		●お茶・米菓							
◇◆牛乳・菓子		◇◆ヨーグルト(煮干し)							
483kcal／1.6g		443kcal／1.4g							

(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

