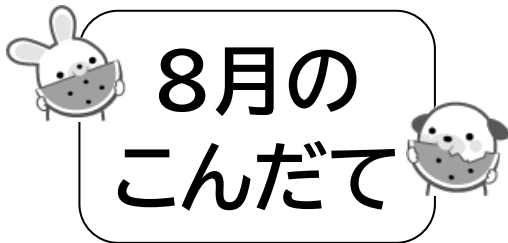


令和8年



8月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

暑さに負けない
元気な身体づくり

☆早寝早起きおいしい朝ごはん

毎日の生活リズムを崩さないようにしましょう。

☆栄養バランスが整った食事

たんぱく質やビタミンB₁を豊富に含む肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと、野菜も忘れずに食べましょう。熱中症の予防にもなります。

☆冷たいものはほどほどに

アイスやジュースなどの冷たい食べ物や飲み物のとり過ぎに注意しましょう。

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)	494	510
たん白質(g)	19.0	16.6～25.5
脂質(g)	15.7	11.3～17.0
カルシウム(mg)	245	230
塩分(g)	1.47	1.5未満

月		火		水		木		金	
3	ごはん	4	ごはん	5	ごはん	6	ゆかりごはん	7	ジオ給食
ビビンバ(丼) 春雨と野菜のスープ 果物		納豆 ジャーマンポテト みそ汁・果物		魚のフライ 添え野菜・中華風スープ チーズ・果物		肉豆腐 ブロッコリーの菜果サラダ 果物		夏野菜カレー わかめとトマトのサラダ 果物(・牛乳)	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・果物 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇お茶・ゆでとうもろこし		●お茶・米菓 ◇牛乳・パン		●牛乳・米菓 ◇ヨーグルト(・煮干し)	
480kcal/1.6g		516kcal/1.4g		441kcal/1.4g		527kcal/1.5g		527kcal/1.9g	
10	ごはん	11		12	ごはん	13	ごはん	14	ごはん
魚のみそマヨオイル蒸し 添え野菜 野菜スープ・果物				チャンプルー みそ汁 果物		ちくわの磯辺焼き 添え野菜 すまし汁・果物		豚汁 中華サラダのツナ添え 果物	
●牛乳・米菓 ◇牛乳・甘辛粉ふきいも				●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子	
485kcal/1.2g				490kcal/1.4g		465kcal/1.7g		508kcal/1.3g	
17	ごはん	18	ごはん	19	ごはん	20	ごはん	21	パン
大豆の香り炒め コールスローサラダ 果物		レバーのから揚げ甘辛だれ 添え野菜 野菜とじゃがいものスープ・果物		魚の梅肉煮 みそ汁 果物		豆腐ステーキ 塩昆布和え 果物		チーズオムレツ 添え野菜 コンソメスープ・果物	
●お茶・米菓 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・きなこマカロニ		●お茶・果物 ◇牛乳・菓子(・昆布)	
486kcal/1.1g		478kcal/1.4g		485kcal/1.5g		467kcal/1.1g		475kcal/2.3g	
24	ごはん	25	ごはん	26	お誕生日会	27	ごはん	28	めん
麻婆なす豆腐 切干大根のナムル 果物		魚のムニエル 添え野菜 みそ汁・果物		青菜ごはん 鶏のから揚げレモン風味 添え野菜・すまし汁・果物		厚揚げと野菜の炒め煮 ごま酢和え 果物		スパゲティナポリタン 卵と野菜のスープ 果物	
●牛乳・米菓 ◇牛乳・菓子		●お茶・米菓 ◇牛乳・小倉蒸しパン		●お茶・米菓 ◇アイス ※1歳児はお茶・菓子		●牛乳・米菓 ◇牛乳・パン		●お茶・果物 ◇牛乳・菓子(・昆布)	
491kcal/1.1g		530kcal/1.3g		542kcal/1.5g		542kcal/1.2g		501kcal/1.9g	
31	ごはん	食べ物は働きによって3つの仲間に分けられます。仲間がそろうように食べましょう。							
高野豆腐の含め煮 野菜とツナのソテー チーズ・果物									
●牛乳・米菓 ◇ヨーグルト(・煮干し)									
450kcal/1.6g									

(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