

献立表



中山保育園

2022/08月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の梅みそ焼き,小松菜のごま和え,すまし汁,果物	牛乳,せんべい
2	火	お茶(牛乳),小魚	冷やし中華,シウマイ,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,おやつあんパン
3	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,豚肉の香味焼き,キャベツとじゃこの酢あえ,みそ汁,果物	牛乳,ビスケット
4	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏のネギ塩こうじ焼き,ごぼうサラダ,ナスのみそ汁,果物	アイスクリーム,(0.1歳ゼリー)
5	金	お茶(牛乳),小魚	クロワッサン,プチ星のコロッケ,キャベツサラダ,星の子スープ,七夕お星さま三色ゼリー	牛乳,フチクレープ
6	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
8	月	お茶(牛乳),小魚	のり佃煮御飯,さばのごま焼き,鶏ときゅうりのなかよし和え,豚汁,果物	牛乳,せんべい
9	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわの磯辺揚げ,きゅうりとチーズの酢の物,ほうれん草のすまし汁,手作りゼリー	牛乳,いちごジャムクッキー
10	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉団子の甘酢あん,キャベツとコーンの和え物,わかめスープ,果物	牛乳,せんべい
11	木		山の日	
12	金	お茶(牛乳),小魚	ハヤシライス,チーズのスティック巻き,レタスのサラダ,果物	牛乳,おさつスティック
13	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
15	月	お茶(牛乳),小魚	【簡易給食】 おにぎり弁当,豆乳ゼリー	牛乳,せんべい
16	火	お茶(牛乳),小魚	豚丼,お魚ナゲット,大根ツナサラダ,果物	牛乳,ビスケット
17	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,松風焼,ひじきの炒め煮,貝たくさん汁,果物	牛乳,マカロニきな粉
18	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏肉の照焼き,じゃがいもの煮物,みそ汁,果物	アイスクリーム,(0.1歳ゼリー)
19	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鮭としめじのカップ焼き,トマトサラダ,豆腐のカレーポタージュ,手作りゼリー	牛乳,お米deブルーベリータルト
20	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
22	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏と大根のべっこう煮,ほうれん草のなめ茸和え,さつま汁,果物	牛乳,せんべい
23	火	お茶(牛乳),小魚	カレースパゲッティ,かぼちゃひき肉フライ,ブロッコリーサラダ,飛騨ヨーグルト	牛乳,もっちりチーズパン
24	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯛の蒲焼,ほうれん草のおかか和え,豆腐のすまし汁,果物	牛乳,ビスケット
25	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐ステーキ,五目納豆,けんちん汁,果物	アイスクリーム,(0.1歳ゼリー)
26	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,鶏のケチャップあえ,かぼちゃサラダ,ABCスープ,果物	牛乳,甘々棒
27	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
29	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鮭の塩焼き,切干大根サラダ,五目みそ汁,果物	牛乳,せんべい
30	火	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,ぎょうざ,小松菜のカニかま和え,果物	牛乳,ポテトチップ
31	水	お茶(牛乳),小魚	【野菜の日】 ビビンバ丼,イカリングフライ,春雨のサラダ,手作りゼリー	お茶,スイカ

★今月の郷土食は、切干大根サラダと甘々棒です。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦（調味料を除く）を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

	I補キ - kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	536	20.2	18.4	225	2.1	160	0.27	0.36	30	4.6	1.9
目標量	580	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	464	18.1	17.5	274	1.6	158	0.24	0.41	26	3.5	1.6
目標量	480	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 飛騨をまるごと食べんかな月間 》

最近野菜や果物も1年を通して安定して流通するようになり、季節感がなくなってきていますが、保育園では栽培や収穫をすることで、子どもたちが野菜の旬を感じられるような取組みをしています。

特に夏から秋にかけてトマトやきゅうり、ピーマン、ささげ、さつまいも、大根など多種の野菜が収穫できます。毎日の給食やおやつで楽しみながら、一番身近な地産地消の取組みをしています。

高山市では、飛騨でとれる野菜や牛乳、飛騨牛など地元のおいしい食材を、市民や高山市を訪れる多くの方に味わっていただくこと、8月、9月を「飛騨をまるごと食べんかな」月間として地産地消をPRします。保育園給食にも地元食材を多く使用しています。新鮮で美味しい飛騨の野菜をたくさん食べて、夏バテしない元気な体を作りましょう。

～ 飛騨の旬の味カレンダー ～

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
野菜	夏秋トマト					→					
	夏ほうれん草	→									
	夏だいこん					→					
	宿儺かぼちゃ					→					
	あきしまささげ					→					
	飛騨ねぎ								→		
果物	メロン					→					
	もも					→					
	りんご							→			

8～9月に
飛騨の野菜は
最盛期を迎えます

◎飛騨地域の野菜のおいしさの秘密◎

飛騨の米や野菜、畜産物、果物などは、昼夜の大きな気温差、冷涼な気候、豊富でおいしい水など、飛騨特有の自然の恵みを受けて育てられています。その自然の恵みは、作物が持つそれぞれの特長を一段と引き出してくれます。地元の新鮮な野菜は栄養価も高く、価格も安いので、家庭でもぜひ取り入れていきましょう。

トマト

飛騨のトマトの特徴は、糖度が高く、熟してもしまった果肉です。

トマトに含まれる抗酸化作用があるリコピンは熱に強く、料理に使用しても栄養素が損なわれることはありません。また、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。旬の時期にいろいろな食べ方で味わいたいですね。



ほうれん草

一般的にほうれん草の旬は冬ですが、飛騨地域では夜間に気温が下がるため、夏でもほうれん草を収穫できます。

ほうれん草にはビタミンAやビタミンC、ビタミンEが豊富で育ち盛りの子どもに必要なビタミンを効率良くとることができます。また、野菜の中では鉄分やカルシウムも多く、不足しやすい栄養も補うことができます。



旬の野菜で作ろう！トマトスープ(4人分)

そのまま食べてもおいしいトマトですが、たまにはこんなアレンジはいかがでしょう？

★ 材 料 ★	卵	1個	★ 作 り 方 ★	①	トマトと玉ねぎを1cmの角切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
	トマト	小1個(80g)		②	鍋に分量の水と玉ねぎを入れて、軟らかくなるまで煮る。
	たまねぎ	60g(1/4個)		③	③にコンソメ、トマトとレタスを入れ、ひと煮たちさせる。
	レタス	葉2枚(40g)		④	一旦火を止め、水溶き片栗粉を加え、再度加熱しとろみをつける。
	水	480cc		⑤	溶き卵を回し入れて中火で加熱し、卵が固まったらかき混ぜる。
	コンソメ 片栗粉 食塩	小さじ1 小さじ1 少々		⑥	塩で味を調整して出来上がり。