

献立表

2025/09月分

中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	お茶(牛乳),小魚	【防災の日】非常時ゆかりごはん,非常時野菜フランクジチュウ,コンソメポテト,きゅうりとトマトのドレッシング和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
2	火	お茶(牛乳),小魚	肉うどん,かぼちゃひき肉フライ,ほうれん草のおひたし,果物	牛乳,リッツジャムサンド
3	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,さばの塩焼き,真たくさん汁,もやしとニラの和え物,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
4	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のしょうが焼き,なすのみそ汁,キャベツとほうれん草の和え物,手作りゼリー(メロン)	牛乳,おかし(せんべい類)
5	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,鶏肉のマーマレード焼き,コンソメスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,バームクーヘン
6	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
8	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏の香味焼き,みそ汁,白菜と小松菜の和え物,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
9	火	お茶(牛乳),小魚	五目ラーメン,えびシュウマイ,キャベツサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
10	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の香り味噌焼き,すまし汁,きゅうりとささみのごまあえ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
11	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉豆腐,みそ汁,ほうれん草のソテー,手作りゼリー(青りんご)	牛乳,コーンチーズパン
12	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏のケチャップあえ,チーススープ,キャベツとツナのサラダ,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
13	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
15	月		敬老の日	
16	火	お茶(牛乳),小魚	スープパグッティー,鶏肉の香草焼き,レタスのサラダ,果物	牛乳,きなこ入り米粉豆乳ケーキ
17	水	お茶(牛乳),小魚	夕焼けごはん,チキンナゲット,麩のすまし汁,もやしと油揚げのごま酢和え,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
18	木	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ポテトのチーズ焼き,豆腐のスープ,ブロッコリーサラダ,果物	牛乳,おかし(ビスケット類)
19	金	お茶(牛乳),小魚	【運動会応援献立】カレーライス,フレーフレークカツ,キャベツのサラダ,手作りゼリー(ピーチ)	牛乳,おかし(せんべい類)
20	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
22	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏つくねのあんかけ,キャベツのみそ汁,ごぼうサラダ,果物	牛乳,お彼岸おはぎ(以上児) マカロニきな粉(未満児)
23	火		秋分の日	
24	水	お茶(牛乳),小魚	焼きそば,春巻き,じゃが芋の磯和え,ヤクルト	牛乳,おかし(せんべい類)
25	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ちくわのお好み揚げ,さつま汁,チンゲン菜の和え物,果物	牛乳,レモンラスク
26	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,タンドリーチキン,キャベツとウインナーのスープ,大根サラダ,果物	牛乳,栃の実せんべい
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,鰯のごま焼き,かぼちゃのみそ汁,切り干し大根の含め煮,果物	牛乳,おかし(せんべい類)
30	火	お茶(牛乳),小魚	けんちんうどん,ささみの天ぷら,ひじきとほうれん草のサラダ,果物	牛乳,さつまいも入り黒糖蒸しパン

★今月の郷土食は栃の実せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)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。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	6歳児	7歳児	8歳児	9歳児	10歳児	11歳児	12歳児
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	g
3歳以上児	527	20.5	17.9	225	1.9	153	0.27	0.34	31	4.3	2.1	
目標量	575	23.5	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6	
3歳未満児	448	17.8	16.7	271	1.5	151	0.23	0.38	25	3.3	1.7	
目標量	475	19.5	13.2	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5	

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

もぐもぐ通信～こどもの食メモ～

《 飛騨をまるごと食べんかな月間 》

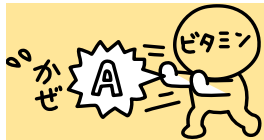
トマトやほうれん草など、飛騨の野菜がおいしい季節です。高山市では、飛騨でとれる野菜や飛騨牛など地元のおいしい食材を、市民や高山市を訪れる多くの方に味わっていただこうと、8月、9月を「飛騨をまるごと食べんかな」月間として「地産地消」をPRしています。旬の野菜は栄養価が高く、味も良いため、シンプルな味付けでも美味しく食べることができます。

保育園でも、地元の野菜を取り入れ、野菜の旬を感じられる給食づくりに取り組んでいます。まだまだ暑い夏が続きます。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

★野菜に含まれる主な栄養素

《ビタミンA》

のどや鼻、胃の粘膜を保護し、
ウイルスの侵入口を丈夫にします



《葉酸》

造血ビタミンとも言われ、
赤血球を作ったり、
細胞の核を作る働きがあります



《ビタミンC》

骨や歯、腱などを固く丈夫にしたり、
感染症への抵抗力を付け、
病気から体を守ります



《食物繊維》

腸の働きを活発にし、
便秘を促します



★野菜の摂取が少ないと、？？

- ◇粘膜が弱くなる ⇒ 鼻・口…風邪をひきやすくなる
- 皮膚…乾燥して傷つきやすくなる
- 胃・腸…消化、吸収力が落ちる

- ◇便秘になりやすくなる
- ◇貧血になりやすくなる
- ◇疲れやすくなる



長期的な野菜の不足が続くと、
生活習慣病
(肥満、糖尿病、高血圧など)
のリスクが高まります

野菜は体の調子を整える効果の他、

成長期のこどもにとっては味覚の発達、食習慣の基礎を作るという意味でも大切です。

こどもは身近な大人のマネをしたがるものです。家族みんなでおいしく野菜を食べられるといいですね！！

★飛騨地域のおいしい野菜

トマト

飛騨のトマトは、糖度が高く、
熟しても、しまった果肉が特徴です。
トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用が
あり、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UPします。



ほうれん草

ほうれん草は11月～2月の寒い時期が旬ですが、
高山は夏でも夜の冷え込みがあるため、夏のほうれん草
と言えば『飛騨ほうれん草』というくらい有名です。
こどもの成長にかかせないビタミンAやC、
葉酸が豊富な野菜です。
夏でも、新鮮なものを食べられるのが
嬉しいですね。

