

2025/05月

# 献立表

総和保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,肉じゃが,みそ汁,もやしのごま和え,果物	牛乳,ビスケット類
2	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,ポテトミートグラタン,オニオンスープ,トマトサラダ,手作りゼリー	牛乳,せんべい類
3	土		憲法記念日	
5	月		子どもの日	
6	火		振替休日	
7	水	お茶(牛乳),小魚	チキンカレーライス,お魚ナゲット,ジャーマンポテト,豆乳プリン	牛乳,せんべい類
8	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,うま煮,すまし汁,きゅうりの昆布あえ,果物	牛乳,ビスケット類
9	金	お茶(牛乳),小魚	【選定】 おにぎり,鶏肉の唐揚げ,たこウィンナー,スマイルポテト,ブロッコリーのおかか和え,ポックンゼリー,味噌汁(未満児のみ)	野菜ジュース,おかし
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
12	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,鶏つくねのあんかけ,みそ汁,キャベツの甘酢和え,果物	牛乳,せんべい類
13	火	お茶(牛乳),小魚	ちゃんぽん,ちくわのお好み揚げ,きゅうりとチーズの酢の物,果物	牛乳,桃のケーキ
14	水	お茶(牛乳),小魚	マーボー豆腐丼,ポークシュウマイ,キャベツとコーンの中華和え,果物	牛乳,せんべい類
15	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の甘辛煮,春野菜のみそ汁,ほうれん草ともやしのナムル,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
16	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,メンチカツ,コーンスープ,マカロニサラダ,果物	牛乳,せんべい類
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
19	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏ささ身の和風あんかけ,すまし汁,小松菜のなめ苺和え,果物	牛乳,せんべい類
20	火	お茶(牛乳),小魚	ナポリタンスパゲッティ,マンニョムチキン,大根ツナサラダ,果物	牛乳,元気パン
21	水	お茶(牛乳),小魚	豚肉ピビンバ丼,チーズスティック,キャベツのゆかりあえ,果物	牛乳,せんべい類
22	木	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】 ごはん,さばの香り焼き,豚汁,中華サラダ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
23	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,鶏肉の香草焼き,キャベツとウィンナーのスープ,きゅうりとささみのごまあえ,果物	牛乳,栃の実せんべい
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
26	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鯖の西京焼き,麩のすまし汁,五目納豆,果物	牛乳,せんべい類
27	火	お茶(牛乳),小魚	五目うどん,かぼちゃひき肉フライ,鶏ときゅうりのなかよし和え,果物	牛乳,いちごジャムクッキー
28	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉とキャベツのみそ炒め,わかめスープ,ほうれん草のおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
29	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の竜田揚げおろしポン酢あえ,豆腐のみそ汁,ポテトサラダ,手作りゼリー	牛乳,ビスケット類
30	金	お茶(牛乳),小魚	バーガーパン,ハンバーグ,クリームスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,せんべい類
31	土	牛乳,小魚		お茶,おかし

★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】

	I栄養 -	タンパク	脂質	加糖	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	525	19.8	17.6	221	2	139	0.34	0.36	34	4.4	1.9
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	454	17.9	16.6	270	1.5	138	0.29	0.4	28	3.5	1.6
目標量	470	19.8	13.3	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。

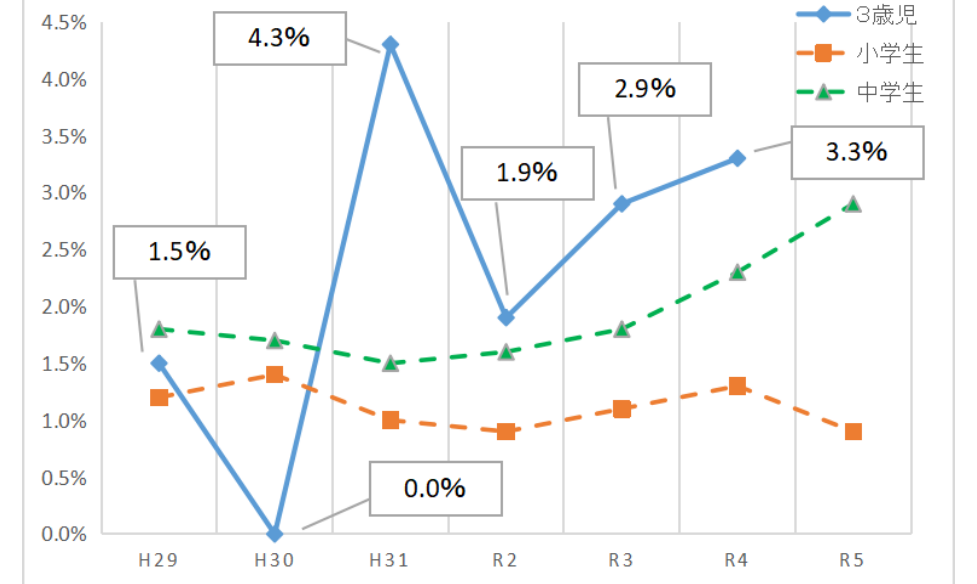
## もぐもぐ通信～こどもの食メモ～ 《 食育推進計画(第4次)を策定しました 》

5年ぶりに高山市食育推進計画を改訂し、『高山市食育推進計画(第4次)』を策定しました。期間は令和7～11年度までの5年間です。平成20年度(第1次)から始めたこの計画は、「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」～豊かな恵みに感謝し食からはじまるまちづくり～を基本理念とし、市民一人ひとりが、高山の伝統と文化に配慮し、食に関して正しい知識と判断力を身につけること、健全な食生活の実践により心身ともに健やかな生涯を送ることができることを目標としています。今回は高山市食育推進計画(第4次)の中から、高山市の食をとりまく現状についてお伝えします。

### ○朝食の摂取について

3歳児は年度でばらつきはありますが、上昇傾向にあります。朝食の欠食は、昼食・夕食の過食につながったり、「疲れる」、「イライラする」等の不調を感じやすいといわれています。こどもの頃から朝食を毎日摂る習慣づけをしていきたいですね。

### 朝食を欠食する人の割合



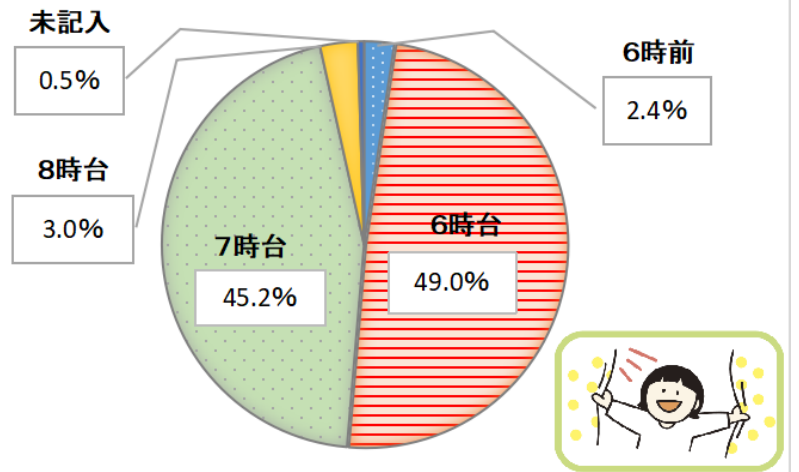
### ○生活リズムについて

からだをつくる成長ホルモンは、夜10時～深夜2時の間に寝てから2時間後位から出始めます。夜8時には暗く静かな部屋で寝る環境を作り、眠りにつかせることがからだの成長を支えます。

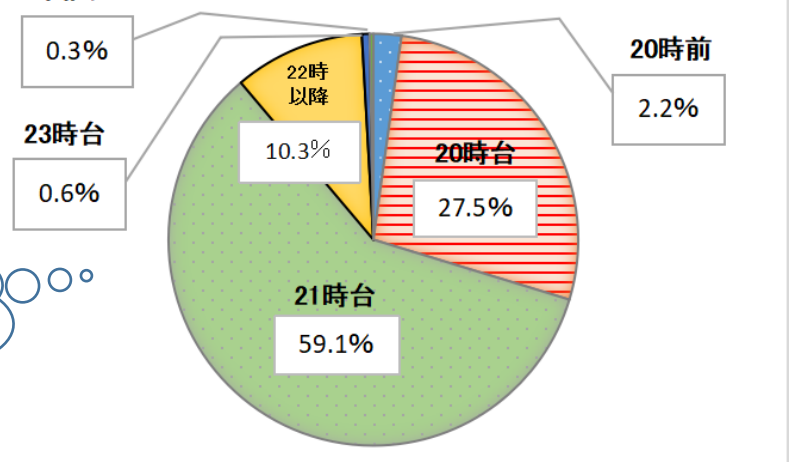
**3歳児の推奨される睡眠時間は10時間半以上とされています。**

乳幼児期に望ましい生活リズムを身につけ、将来にわたって継続することは、健康づくりの第一歩です！

### 3歳児の起床時間



### 3歳児の就寝時間



約10人に1人の3歳児が22時以降の就寝となっています。

※食育推進計画(第4次)から抜粋