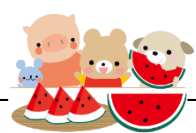


2024/08月分



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,豚肉の甘辛煮,卵とトマトのスープ,三色和え,果物	牛乳,せんべい類
2	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ミートボール,ABCスープ,きゅうりのツナ和え,ヤクルト	牛乳,バームクーヘン
3	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
5	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,鶏肉のカレー焼き,具たくさん汁,和風キャベツサラダ,果物	牛乳,せんべい類
6	火	お茶(牛乳),小魚	冷やし中華,ぎょうざ,もやしの彩りあえ,手作りゼリー	牛乳,おやつメロンパン
7	水	お茶(牛乳),小魚	【七夕】ゆかりごはん,星のコロッケ,春雨スープ,ブロッコリーツナサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
8	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉の味噌焼き,なめこ汁,じゃが芋とひき肉の煮物,果物	アイスクリーム 0.1歳ゼリー
9	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,ローストチキン,コーンスープ,レタスのサラダ,果物	牛乳,ミニたい焼
10	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
12	月		振替休日	
13	火	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豆腐のねぎみそ焼き,すまし汁,切干大根サラダ,果物	牛乳,せんべい類
14	水	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,野菜ジュース	牛乳,ビスケット類
15	木	お茶(牛乳),小魚	おにぎり弁当,どうぶつえんゼリー	牛乳,せんべい類
16	金	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,チキンナゲット,ひじきとキャベツのサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
17	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
19	月	お茶(牛乳),小魚	のり佃煮ごはん,鯖の塩焼き,豚汁,きんぴらごぼう,果物	牛乳,せんべい類
20	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,小籠包,もやしのごま和え,手作りゼリー	牛乳,フルーツボンチ
21	水	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,肉じゃが,みそ汁,キャベツの塩昆布あえ,果物	牛乳,ビスケット類
22	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉の唐揚げ,けんちん汁,ほうれん草の和え物,果物	アイスクリーム 0.1歳ゼリー
23	金	お茶(牛乳),小魚	コッペパン,白身魚のマヨネーズ焼き,カレースープ,キャベツサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
24	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
26	月	お茶(牛乳),小魚	【ユニバーサル献立】ごはん,豚肉のしょうが焼き,みそ汁,きゅうりとかにかまの酢の物,果物	牛乳,せんべい類
27	火	お茶(牛乳),小魚	なすのミートスパゲティ,鶏肉の香草パン粉焼き,レタスとトマトのサラダ,手作りゼリー	牛乳,チーズ蒸しパン
28	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏の唐揚げ南蛮漬,豆腐の中華スープ,もやしの和え物,果物	牛乳,ビスケット類
29	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鱈の磯香揚げ,麩のすまし汁,春雨の中華和え,果物	牛乳,せんべい類
30	金	お茶(牛乳),小魚	チーズパン,かぼちゃのチーズ焼き,野菜スープ,ツナサラダ,果物	牛乳,栃の実せんべい
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】

	Ical	タンパク	脂質	カルシウム	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	513	20.2	16.9	229	1.9	132	0.31	0.34	29	4.4	1.8
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	431	17.4	15.2	261	1.5	131	0.27	0.39	25	3.5	1.4
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～子どもの食メモ～

《 飛騨をまるごと食べらかな月間 》

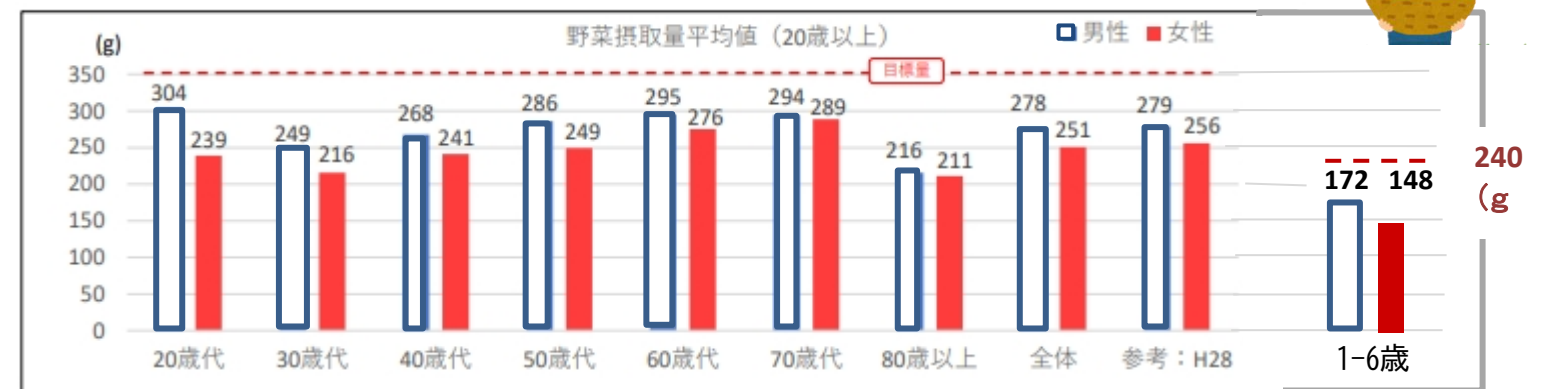
飛騨地域は昼夜の気温差が大きいことや、豊富でおいしい水など多くの自然の恵みを受けて野菜や果物、お米や畜産物が育てられています。

8/31は「8(や)3(さ)1(い)の日」とされており、野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、私たちが生きていくために欠かせない食品です。しかしR4年度の県民栄養調査の結果によると、成人一人一日当たりの野菜摂取目標量350gに対し、摂取量の平均は270g程度で、どの年代も目標量に達していません。特に成長期の子どもにとっては栄養を摂るだけでなく、味覚の発達や食習慣の基礎をつくるという意味でも大切です。

高山市では、8・9月を「飛騨をまるごと食べらかな」月間とし、地元で採れる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もらおうと地産地消をPRしています。新鮮な野菜が出回るこの時期に野菜をたくさん食べて、暑さに負けない元気な体を作りましょう！



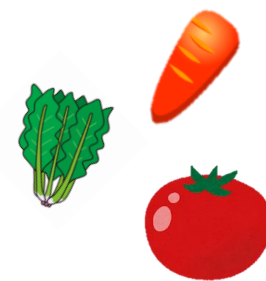
★R4年度県民栄養調査「野菜摂取量の状況」★



★3～5歳の一日の野菜目安量は240gです。このうちの1/3以上を緑黄色野菜で摂ります★
いつもの食事に一品でも野菜を追加することを意識してみましょう

緑黄色野菜

…見た目の色が濃く、カロテンを多く含む



体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があります。

淡色野菜

…食物繊維や水分を多く含む



うんちの量を増やしたり、軟らかくする働きがあります。糖や脂肪の吸収もゆるやかにしてくれます。

旬の野菜で作ろう！トマトと卵のスープ(4人分)

そのまま食べてもおいしいですが、トマトに含まれるリコピンは加熱することで吸収率が高まります。

★材料★	分量
卵	1個
トマト	小1個 (80g)
たまねぎ	60g (1/4個)
レタス	葉2枚 (40g)
水	480cc
コンソメ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
食塩	少々

★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。
- 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。
- ③ ②にコンソメ、トマトとレタスを入れ、ひと煮たちさせる。
- 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。
- 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。
- ⑥ 塩で味を調べて出来上がり。