

2025/09月 献立表 総和保育園											
日	曜	10時おやつ	お 屋 の 献 立 名						3時おやつ		
1	月	お茶(牛乳),小魚	【防災の日】非常時ごはん,非常時野菜ブラウンシチュー,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,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,具たくさん汁,もやしとニラの和え物,果物						牛乳,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,和風キャベツサラダ,手作りゼリー						牛乳,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,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,コーンチーズパン		
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,手作りゼリー						牛乳,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,果物						牛乳,ビスケット類		
12	金	お茶(牛乳),小魚	食パン,鶏のケチャップあえ,チーズスープ,キャベツとツナのサラダ,果物						牛乳,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	スープパゲッティー,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,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,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,フーフレークカツ,キャベツのサラダ,手作りゼリー						牛乳,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,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,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平均栄養量 】

	エネルギー 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	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	533	20.9	18.5	228	2	163	0.33	0.37	32	4.5	2
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	453	18	17.3	273	1.6	159	0.28	0.4	26	3.5	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2.0	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※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～ 《 飛驒をまるごと食べんかな月間 》

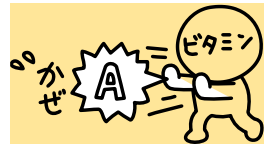
トマトやほうれん草など、飛驒の野菜がおいしい季節です。高山市では、飛驒でとれる野菜や飛驒牛など地元のおいしい食材を、市民や高山市を訪れる多くの方に味わっていただこうと、8月、9月を「飛驒をまるごと食べんかな」月間として「地産地消」をPRしています。旬の野菜は栄養価が高く、味も良いため、シンプルな味付けでも美味しく食べることができます。

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。新鮮で美味しい飛驒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。

★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、
便通を促します



★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！！

★飛驒地域のおいしい野菜

トマト

飛驒のトマトは、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『飛驒ほうれん草』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。

