



令和7年9月 献立表 清見保育園

日	曜	 お昼の献立名	おやつ（午後）	
			未満児	以上児
			★部分は手作りおやつ	
1	月	ドライカレーライス、キャベツのみそ汁、きゅうりの昆布あえ、バナナ	スティックゼリー	チューベットアイス
2	火	ごはん、きつね汁、鶏のつくね煮、なすの味噌煮、手作りももゼリー	こつぶっこ	動物ビスケット・カルビス
3	水	ご飯、沢煮椀、鮭の香り味噌焼き、ほうれん草とコーンのごま酢和え、すいか	★ポテトチップス・お茶	
4	木	パン、ABCスープ、チキンナゲット、かぼちゃサラダ、パイナップル	塩せんべい・お茶	
5	金	ハヤシライス、ほうれん草のサラダ、オレンジ	ぱりんこ・牛乳	
6	土			
8	月	ごはん、すまし汁、鮭の竜田揚げ、こも豆腐の煮しめ、バナナ	スティックゼリー	チューベットアイス
9	火	ごはん、玉ねぎスープ、肉じゃが、春雨のサラダ、パイナップル	きなこせんべい・牛乳	
10	水	五目中華そば、きゅうりとツナの酢の物、オレンジ	芋けんぴ・お茶	
11	木	ご飯、けんちん汁、さばの塩焼き、小松菜のおかかあえ、手作りぶどうゼリー	★米粉お好み焼き・お茶	
12	金	ごはん、中華スープ、酢鶏、ほうれん草のごまドレッシング和え、バナナ	ぼんち揚げ・牛乳	
13	土			
15	月	敬老の日		
16	火	ごはん、じゃが芋のみそ汁、豆腐ハンバーグ、きんぴらごぼう、オレンジ	お米でメープルマフィン	★ブアマンケーキ・牛乳
17	水	パン、カレースープ、メルルーサフライ、キャロットサラダ、パイナップル	★ふかしもち・お茶	
18	木	なす入り麻婆豆腐丼、けんちん汁、かぼちゃサラダ、梨	サラダせんべい・お茶	
19	金	ご飯、すまし汁、肉豆腐、ほうれん草とコーンのソテー、オレンジ	★手作りみかんゼリー	
20	土			
22	月	カツカレーライス、福神漬け、トマトときゅうりのレモン和え、バナナ	彼岸）★きなこおはぎ・お茶	
23	火	秋分の日		
24	水	さつま芋ごはん、大根のみそ汁、さばのごま味噌焼き、小松菜の煮浸し、フルーツポンチ	お米でバナナのスティックケーキ	★バイン蒸しパン・牛乳
25	木	きつねうどん、じゃこのかき揚げ、トマト、パイナップル	星たべよ・お茶	
26	金	中華丼、キャベツの中華スープ、きゅうりの和え物、バナナ	塩せんべい	ビスコ・牛乳
27	土			
29	月	ごはん、春雨スープ、肉団子のケチャップ煮、白菜とほうれん草のおかか和え、オレンジ	ほたば焼	ミルクかりんとう・お茶
30	火	ごはん、たまねぎのみそ汁、鮭の照り焼き、レタスサラダ、手作りミックスゼリー	★かぼちゃチップス・牛乳	

☆午前未満児おやつ 月→こめ菓子 水→バナナ 火木金→せんべい類 毎日お茶

☆午後のおやつには、未満児、以上児共に同じ飲み物がでます。（以上児側に記載）

☆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 】

区分	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	502	18.4	14.4	249	2.5	231	0.35	0.29	41	6.6	1.6
目標量	575	23.5	16.0	288	2.5	250	0.25	0.40	20	4.0	1.6
3歳未満児	387	13.3	10.2	237	2.1	158	0.26	0.23	35.0	4.8	1.3
目標量	475	19.5	13.2	213	2.0	188	0.20	0.28	18	3.0	1.4

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 》

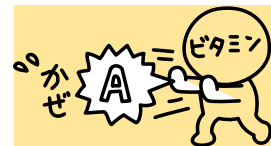
トマトやほうれん草など、飛騨の野菜がおいしい季節です。高山市では、飛騨でとれる野菜や飛騨牛など地元のおいしい食材を、市民や高山市を訪れる多くの方に味わっていただこうと、8月、9月を「飛騨をまるごと食べんかな」月間として「地産地消」をPRしています。旬の野菜は栄養価が高く、味も良いため、シンプルな味付けでも美味しく食べることができます。

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、

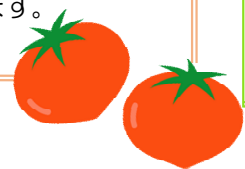
成長期のこどもにとっては味覚の発達、食習慣の基礎を作るという意味でも大切です。

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。

