令和８年７月発行
石浦龍華会　栄養士

アスパラガスは春から初夏が旬の野菜です。
５、６月は地元のアスパラガスをたくさん使わせて頂きました。西高校の近くにある「ひだっこの里」のアスパラガスです。
かき揚げ、サラダにして子どもたちに提供しました。

7月10日 納豆の日

発酵食品である納豆は腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。
大豆製品にはカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。
保育園では週に２．３回納豆ごはん、納豆の和え物にして給食に提供します。

万能ねぎ・じゃこ小松菜・ごまが入っています。

～手作りにんじんもち～

高山市上宝町にある「まんま農場」のにんじんペーストを使ったおやつです。にんじんの香りがほんのり♪色も綺麗で子どもたちにも好評でした。

【　今月の保育園給食の一人平均栄養量　】

区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	515	18.8	16.1	220	2.7	170	0.28	0.22	21	4.7	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	423	14.8	13.2	190	2.1	130	0.22	0.18	17	3.6	1.6
目標量	475	19.5	13.2	213	2	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。