

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ごはんだよ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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	I単位 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミン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。