



令和8年9月発行
石浦龍華会 栄養士

～「食べる煮干し」～

保育園の給食には毎日“食べる煮干し”がでます。煮干しはカルシウムの優れた供給源で、骨や歯を強化します。

煮干しは味付けをしなくても、噛むことで旨味や塩味が感じられます。



煮干しはスチームコンベクションオーブンで加熱してカリカリに仕上げる工夫をしています。

～梅干しごはん～



7、8月の給食で“梅干しごはん”がでます。梅干しは、昔ながらの健康食品です。クエン酸をはじめとするミネラルを豊富に含み、疲労回復や夏バテ対策にも役立ちます。

●海の精 紅玉小梅●

奈良吉野や紀州の契約栽培の小梅と有機シソを伝統海塩「海の精」で漬けました。

天日干しして、成熟した本格梅干しです。

旨味調味料、甘味料、着色料などの食品添加物は、いっさい使用していません。



【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1人1日 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	530	18.1	15.9	200	3.2	130	0.28	0.3	18	4.5	1.7
目標量	570	23.5	15.8	288	2.5	215	0.22	0.3	17	3.4	1.5
3歳未満児	450	14.7	13	170	2.5	100	0.22	0.26	14	3.5	1.4
目標量	480	20.0	13.3	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43%、未満児は50%を摂取することを目標としています。