



食事だより



2024年 御幸保育園(364号)

ご存知ですか？ 小松市の特産品 **大麦**

小松市の大麦生産量は全国トップクラスです。豊富に採れる小松産六条大麦は、麦茶や麦飯用として市内へはもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋や菓子店、飲食店などでも使われています。

また、大麦には食物繊維が豊富に含まれ、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるといわれ、その他にもビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど、体にうれしい栄養が豊富です。

【小松産大麦メニュー】

21日 小松産大麦入じゃがいものマヨ炒め



精白米の約20倍！

大麦には
食物繊維が
たっぷり！

食物
繊維
の
働
き

便秘の予防・解消

糖尿病・肥満防止

コレステロール減少

スッキリ
朝うんち！

大麦で元気！



家庭から持ってくるごはんの量はどれくらい？

「実際に食べている量が目安量よりも少ないけど大丈夫かな？」と気にされる方もいるかもしれませんが、副食や汁物の栄養もあるので、食べることができる喜びを味わうためにも、お子さんの「ちょうどよい量」を話し合ってみてくださいね。

保育園ホームページで毎日の献立を写真付きで紹介しています！ぜひご覧ください。

URL : <http://miyuki-ho.sakura.ne.jp/>



【御幸保育園における栄養目標量】

以上児栄養目標量	エネルギー 370~390kcal	たんぱく質 11.0~24.0g	脂質 11.0~17.0g	食塩 1.4g 未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー 355kcal	たんぱく質 17.5g	脂質 15.9g	食塩 1.4g
未満児栄養目標量	エネルギー 410~420kcal	たんぱく質 10.4~20.8g	脂質 9.2~14.0g	食塩 1.4g 未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー 438kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 13.9g	食塩 1.3g

※以上児(3・4・5歳児) 未満児(0・1・2歳児)



日	曜	献立名	おやつ	未満児加食	日	曜	献立名	おやつ	未満児加食
1	金	ギョーザ入りスープ れんこんきんぴら バナナ	牛乳 せんべい	お茶 ボーロ ごはん	16	土	焼きそば 野菜ジュース		お茶 せんべい
2	土	いなりうどん 野菜ジュース		お茶 せんべい	18	月	さばの立田揚げ 切り干しサラダ 根菜味噌汁	乳酸飲料 かぼちゃボーロ	お茶 せんべい ごはん
5	火	カレーうどん ちりじゃこサラダ トマト	牛乳 さつまいもチップス	お茶 クラッカー ごはん	19	火	酢豚 かきたまスープ 柿	牛乳 せんべい	お茶 ヨーグルト ごはん
6	水	ポークビーンズ 春雨サラダ チーズ	牛乳 せんべい	お茶 ウエハース パン	20	水	豚肉と蓮根の炒め物 ごま酢和え 味噌汁	牛乳 小倉ロール	お茶 ビスケット ごはん
7	木	マーボー豆腐 シューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 バームクーヘン	お茶 ビスケット ごはん	21	木	タンドリーチキン 大麦入りじゃがマヨ炒め 白菜スープ	プリンアラモード	お茶 ボーロ ごはん
8	金	鮭フライ パンプキンサラダ わかめスープ	牛乳 肉まん	お茶 ヨーグルト ごはん	22	金	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	牛乳 バナナスティック	お茶 ウエハース ごはん
9	土	味噌ラーメン 野菜ジュース		お茶 せんべい	25	月	さばのかば焼き 切り干し大根のごま酢和え 豚汁	牛乳 せんべい	お茶 クラッカー ごはん
11	月	カレイの煮付け 小松菜の納豆和え 味噌汁	牛乳 クラッカー	お茶 ボーロ ごはん	26	火	江戸っ子煮 きゅうりの梅ドレッシング バナナ	牛乳 大学いも	お茶 チーズ ごはん
12	火	豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ みかん	ミルクココア セサミドーナツ	お茶 せんべい ごはん	27	水	味噌おでん ブロッコリーサラダ 柿	牛乳 中華蒸しパン	お茶 せんべい ごはん
13	水	お誕生会ランチ	ヨーグルト	お茶 ウエハース 芋ごはん	28	木	かぼちゃのシチュー わかめフレンチ トマト	牛乳 ウエハース	お茶 ビスケット パン
14	木	筑前煮 ハンサンスー トマト	牛乳 せんべい	お茶 ビスケット ごはん	29	金	豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	牛乳 野菜かりんとう	お茶 ボーロ ごはん
15	金	ひじき入り肉じゃが (以)揚げ大豆の小魚がらめ (未)煮豆 きゅうりの南蛮	乳酸飲料 ビスケット	お茶 バナナ ごはん	30	土	スパゲティイタリアン チーズ		お茶 せんべい

☆お知らせ☆

※都合により、メニューの変更がありますのでご了承ください。

1日(金)・・・はとぐみ園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

12日(火)・・・つばめぐみ園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

14日(木)・・・ひよこぐみ園外保育です。手作り弁当・水筒をお願いします。

お誕生会ランチの日は、ひよこ・はと・つばめぐみの主食と箸はいりません。

【お誕生会ランチメニュー】 さつまいもごはん・鮭の照り焼き・スパサラダ・すまし汁・りんごゼリー