

おおきくなあれ

令和7年. 11 月

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>

- ・大麦入りチキンナゲット
- ・大麦入りじゃがいものマヨ炒め など・・

人気メニューです！

食 物 繊 維 の 働 き

精白米の約20倍！

大麦には
食物繊維が
たっぷり！

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。



日	曜	11月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、せんべい
3	月	文化の日		
4	火	ぎょうざ入りスープ 大麦入りじゃがいものマヨ炒め、チーズ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
5	水	ビーフシチュー、わかめフレンチ、トマト	牛乳 いちごマフィン	パン 牛乳、ウエハース
6	木	魚の立田揚げ、切干サラダ、味噌汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	わかめごはん 牛乳、みかん
7	金	豚肉と大豆の磯煮、大根サラダ、バナナ	牛乳 肉まん	ごはん 牛乳、せんべい
8	土	野菜ラーメン、ヨーグルト		牛乳、クラッカー
10	月	魚の煮つけ、小松菜の納豆和え、味噌汁	牛乳 大学いも	ごはん 牛乳、ビスケット
11	火	大麦入りチキンナゲット、ポテトサラダ わかめスープ	くだものゼリー ウエハース	ゆかりごはん 牛乳、チーズ
12	水	ポークビーンズ、ひじきサラダ、バナナ	牛乳 せんべい	ごはん ヨーグルト
13	木	豚肉とれんこんの炒め物、ごま酢あえ 味噌汁	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、りんご
14	金	マーボー豆腐、揚げシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
15	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、せんべい
17	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ、トマト	牛乳 黒糖蒸しパン	カレーライス 牛乳、ウエハース
18	火	酢豚、かきたまスープ、みかん	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、チーズ
19	水	しめじごはん、鶏の唐揚げ、スパサラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	しめじごはん 牛乳、ボーロ
20	木	魚の塩焼き、切干大根のごま酢あえ 豚汁	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、ビスケット
21	金	ひじき入り肉じゃが、きゅうりの中華あえ 揚げ大豆の小魚がらめ、煮豆(もも・ひよこ組)	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん 牛乳、バナナ
22	土	親子うどん、ヨーグルト		ジョア、ウエハース
24	月	振替休日		
25	火	おでん、鶏味噌、ブロッコリーサラダ	牛乳 ビスケット	ごはん 牛乳、せんべい
26	水	白身魚フライ、ひじきナムル、根菜味噌汁	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、バナナ
27	木	江戸っ子煮、みかん きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ	牛乳 豆腐ドーナツ	わかめごはん 牛乳、ボーロ
28	金	タンドリーチキン、マカロニサラダ、白菜スープ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ウエハース
29	土	パン、牛乳、チーズ		ヨーグルト

今江こども園の給与目標量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.7g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	520kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です🍷				
以上児(青・緑・黄組)	374kcal	18.6g	17.3g	1.4g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	526kcal	21.0g	18.4g	1.3g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。