



	行事	未満児午前の間食・主食	献立	午後の間食	
1(日)					
2(月)		お茶 ウエハース	ごはん	鶏ささみの磯辺揚げ スパサラダ 味噌汁(白菜)	牛乳 大麦入りおはぎ*
3(火)	文化の日				
4(水)		アシドミルク せんべい	ごま ごはん	鶏すき煮 春雨サラダ バナナ	お茶 たこ焼き
5(木)		牛乳 ビスケット	ごはん	鮭のホイル焼き 味噌汁(小松菜) チーズ	牛乳 海苔チーサンド*
6(金)		お茶 りんご	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	スキムミルク ウエハース
7(土)		お茶 ボーロ	パン	焼きそば 小魚 ヨーグルト	
8(日)					
9(月)	身体計測	お茶 せんべい	ごはん	カレーコロッケ 大根サラダ 味噌汁(なめこ)	牛乳 ポムケーキ*
10(火)		牛乳 ビスケット	パン	ミートスパゲティ キャベツのスープ	ヨーグルト和え* ウエハース
11(水)		お茶 ボーロ	わかめ ごはん	タンダリーチキン ブロッコリーのごま酢和え 卵とチンゲン菜のスープ	ミルクココア ビスケット
12(木)	ぴよぴよランド(ポプラの家)	ヨーグルト	ごはん	鯖の立田揚げ にゅうめん汁 ほうれん草のゴマネーズ和え	牛乳 アメリカンボール*
13(金)	午睡布団持ち帰り	牛乳 バナナ	ごはん	豚肉のソースマリネ ポテトサラダ 味噌汁(しめじ)	ジョア クラッカー
14(土)		お茶 ボーロ	パン	スパゲティイタリアン チーズ 野菜ジュース	
15(日)					
16(月)	感謝祭(~20日)	牛乳 ボーロ	パン	白菜のクリーム煮 ひじきサラダ バナナ	ミルクココア ビスケット
17(火)	感謝祭クッキング(5歳児)	ヨーグルト	ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ コーンかきたまスープ	牛乳 スイートポテトパイ*
18(水)	誕生会	お茶 ビスケット	炊き込み ごはん	きのことひじきの炊き込みごはん すまし汁 魚のフリッター キャベツのツナ和え	やさいゼリー 小魚(以上児)
19(木)	歯科検診(全児) 感謝祭クッキング(4歳児)	お茶 チーズ	ごはん	八宝菜 揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの中華和え	牛乳 さつまいもサンド*
20(金)	内科検診(全児)	牛乳 りんご	ごはん	ポークカレー ドレッシングサラダ 柿	メロンミルク せんべい
21(土)		お茶 ウエハース	パン	味噌ラーメン 小魚 野菜ジュース	
22(日)					
23(月)	勤労感謝の日				
24(火)		お茶 ボーロ	ごはん	酢豚 かきたまスープ チーズ	いちごミルク カエデの実
25(水)	避難訓練	牛乳 バナナ	ごはん	鮭フライ タルタルソース トマト 味噌汁(豆腐)	ジョア かぼちゃクッキー*
26(木)	副食費・保育料納入日 ぴよぴよランド(こども園)	ヨーグルト	ゆかり ごはん	豚肉と大豆の磯煮 げんべいなます みかん	牛乳 モンディクリスト*
27(金)	午睡布団持ち帰り	お茶 ビスケット	ごはん	ポトフ マカロニサラダ りんご	スキムミルク 肉まん
28(土)		お茶 せんべい	パン	カレーうどん 小魚 ヨーグルト	
29(日)					
30(月)		お茶 ウエハース	ごはん	煮込みハンバーグ 粉ふきいも わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ*

この色の日は、スプーンを園で用意します。

18日(水) 3, 4, 5歳児の主食(ごはん)を園で用意します。





## 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】

今月は、2日に『大麦入りおはぎ』が出ます。

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！



## 《さつまいも堀り》



先月、苗から育て、栽培してきたさつまいもを収穫しました。子どもたちの顔よりも大きなさつまいもがたくさん採れました！

収穫したさつまいもは、昼食やおやつに取り入れています。

自分たちで育て収穫したものは、いつもの何十倍もの美味しさを感じた様子で、「このさつまいもあそこ(園庭)で採れたやつー?!」「めっちゃ美味しいわ！」と笑顔いっぱい話してくれました。



さつまいも入り  
黒糖蒸しパン

16日～20日の感謝祭では、『食事』を通して自然の恵みやいのちに感謝をしたいと思います。また、食育の時間に、食の作り手への感謝の気持ちができるようにします。期間中は、旬の食材を近くで見たり香りを嗅いでみたり、さつまいもを使ったクッキング(4・5歳児)などを予定しています。