ごはんだより

令和８年 11 月発行
石浦龍華会　栄養士

ごますり体験をしたよ！

ごまをするときの音やごまの香ばしいにおい
いりごまから、すりごまへと形が変わる様子を楽しみました。
一生懸命すったごまは、塩おにぎりや和え物にかけて食べました。











【　今月の保育園給食の一人平均栄養量　】

区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	495	17.9	14.3	230	2.5	150	0.94	0.25	28	5.1	2
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	425	14.5	11.6	200	2	120	0.24	0.2	23	3.9	1.5
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。