

令和5年1月 行事・献立予定表

曜	行 事	朝おやつ (0.1,2歳児)	昼 食	3時おやつ	
1	日 元日				
2	月				
3	火				
4	水		ふラスク	ツナカレー・大根のごま塩サラダ・果物	牛乳・みそ蒸しパン
5	木		黒糖蒸しパン	筑前煮・青菜のおかか和え・果物	お茶・梅の香おにぎり
6	金 避難訓練		果物	魚の西京焼き・七草入りごま和え・のっぺい汁・玄米	お茶・七草がゆ
7	土	(おおふくこども園)	果物	スパゲティナポリタン・じゃがいものフレンチサラダ・果物	お茶・おにぎり
8	日				
9	月				
10	火 うさぎ組保育参観・サッカー教室(4.5歳児)		マカロニあべかわ	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・ブロッコリーの塩ゆで・果物	お茶・五目うどん
11	水 うさぎ組保育参観		果物	鶏肉の竜田揚げ・五目あえ・果物	牛乳・ぜんざい
12	木 りす組保育参観		きな粉ビスケット	肉じゃが・キャベツのごま酢和え・手作りふりかけ	ミルク・肉まん
13	金 りす組保育参観・身体測定	スイミング・英語	青のり焼きポテト	鶏肉の塩こうじ焼き・彩野菜の和え物・かぶのみそ汁	牛乳・くろめ豆乳蒸しパン
14	土	(おおふくこども園)	果物	けんちんうどん・小松菜とツナの和え物・果物	お茶・おにぎり
15	日				
16	月 ひつじ組保育参観・身体測定	英語	バナナクッキー	八宝菜・青のり焼きポテト・小魚佃煮	牛乳・さつまいもとりんごのきんとん
17	火 ひつじ組保育参観		みかんケーキ	松風焼き・こふき羊・ブロッコリーの塩ゆで・かきたま汁	ミルク・セサミクッキー
18	水 ひつじ組保育参観		ふラスク	【石川県の郷土料理】金沢カレー・付け合わせ・果物	【長野県の郷土料理】牛乳・アップルパイ
19	木 誕生日会		黒糖蒸しパン	赤飯・ぶりの照り焼き・七福なます・すまし汁・果物	牛乳・まるごとバナナ風
20	金	スイミング・英語	果物	魚の西京焼き・七草入りごま和え・のっぺい汁・玄米	お茶・お好み焼き
21	土	(おおふくこども園)	果物	スパゲティナポリタン・じゃがいものフレンチサラダ・果物	お茶・おにぎり
22	日				
23	月 ぞう組保育参観	英語	バナナケーキ	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物・果物	牛乳・ココアメロンパン
24	火 ぞう組保育参観		マカロニあべかわ	魚の塩焼き・切り干し大根の炒め煮・ブロッコリーの塩ゆで・果物	ミルク・肉まん
25	水 ぞう組保育参観		果物	鶏肉の竜田揚げ・五目あえ・果物	牛乳・ぜんざい
26	木 運動教室		きな粉ビスケット	肉じゃが・キャベツのごま酢和え・手作りふりかけ	ミルク・焼きポテト
27	金	スイミング・英語	果物	鶏肉の塩こうじ焼き・彩野菜の和え物・かぶのみそ汁	牛乳・くろめ豆乳蒸しパン
28	土	(ならの木保育園)	果物	けんちんうどん・小松菜とツナの和え物・果物	お茶・おにぎり
29	日				
30	月 きりん組保育参観	英語	バナナクッキー	八宝菜・青のり焼きポテト・小魚佃煮	牛乳・さつまいもとりんごのきんとん
31	火 きりん組保育参観		みかんケーキ	松風焼き・こふき羊・ブロッコリーの塩ゆで・かきたま汁	ミルク・セサミクッキー

<http://naranoki2.sblo.jp/>でも確認できます

※ 3時のおやつは全園児対象です。牛乳の日は全園児牛乳、ミルクの日は3歳児以上はスキムミルク、3歳未満児は牛乳を飲みます。

※ 岡山市の指導により牛肉の使用を再開しています。納入時に個体識別番号等が記載された証明書の提出を業者に依頼し、産地が明らかな食材を使用します。

今月の食育コーナー「風邪を予防する食生活」

あけましておめでとうございます。

1月は天も地も人々も、ゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。新年を迎えられた喜びを分かちあい、新たな気持ちで新年を迎えましょう。

冬野菜をおいしく食べましょう

冬は寒さや乾燥した空気が肌あれしやすく、風邪をひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは、肌あれや風邪を吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。大根、白菜、キャベツ、かぶはビタミンCが多く含まれています。



果物は野菜のかわいになりません

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって手軽に果物を食べていては肥満の原因になりかねません。

体調を整える副菜・汁物

副菜や汁物残していませんか。副菜や汁物は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや乳製品を加えることによって上手に摂取できます。

郷土料理の日

今年度2回目の郷土料理の日は「石川県の金沢カレー」「長野県のアップルパイ」を提供します。この機会に、地域の食文化を知る機会になってくれたらいいと思います。お楽しみに。

七草がゆ

冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に芽を出す種類の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いも込められています。園では、1月6日に提供します。

