

令和5年11月 行事・献立予定表

日	曜	行 事	朝おやつ (0.1.2歳児)	屋 食	3時おやつ
1	水	サッカー教室(4.5歳児)		さつまいもスティック 豆乳ミートグラタン・わかめのスープ・果物	牛乳・うの花チヂミ
2	木	誕生日会		黒ごまスティック 中華おこわ・魚のから揚げ・ごま塩サラダ・豆腐スープ・果物	牛乳・どらやき
3	金	文化の日			
4	土	(おおふくこども園)	果物	豚汁うどん・青菜の磯あえ・果物	お茶・おにぎり
5	日				
6	月	英語	マカロニあべかわ	そぼろ丼・おじゃことじゃこのおかかあえ・果物	牛乳・レーズンクッキー
7	火	避難訓練(消防車)	果物	きのこシチュー・コールスローサラダ・トマト	ミルク・ジャムサンド
8	水		クラッカー	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・さつまいものみそ汁	お茶・青菜のおにぎり
9	木		バナナケーキ	すきやき煮・もずくの酢の物・果物・玄米	ミルク・さつまいものオレンジ煮
10	金	現況届・入園申込	スイミング・英語	みかん蒸しパン	牛乳・れんこんチップス
11	土	(おおふくこども園)	果物	八宝めん・焼きポテト・果物	お茶・おにぎり
12	日				
13	月	英語	ふラスク	五目煮・小松菜とツナの和え物・果物	牛乳・チーズ蒸しパン
14	火	身体測定	果物	魚のカレームニエル・さつまいものサラダ・ブロッコリー塩ゆで	ミルク・ヨーグルト
15	水	身体測定・保護者会バザー	さつまいもスティック	豆乳ミートグラタン・わかめのスープ・果物	牛乳・うの花チヂミ
16	木	子ども達のためのクラシックコンサート	スコーン	鶏肉のごまみそ焼き・キャベツのおかかあえ・のっぺい汁	ミルク・ブラウニー
17	金	クラス写真撮影	英語	果物	手作りがんもどき・五色あえ・きざみ昆布のじゃこ煮・玄米
18	土	(ならの木保育園)	果物	豚汁うどん・青菜の磯あえ・果物	お茶・おにぎり
19	日				
20	月	英語	マカロニあべかわ	そぼろ丼・おじゃことじゃこのおかかあえ・果物	牛乳・レーズンクッキー
21	火		果物	きのこシチュー・コールスローサラダ・トマト	ミルク・ジャムサンド
22	水	(和食の日)	スイミング	クラッカー	魚の照り焼き・ひじきの炒め煮・さつまいものみそ汁
23	木	勤労感謝の日			
24	金	英語	果物	ポークハヤシ・グリーンサラダ・果物	牛乳・れんこんチップス
25	土	(おおふくこども園)	果物	八宝めん・焼きポテト・果物	お茶・おにぎり
26	日				
27	月		ふラスク	五目煮・小松菜とツナの和え物・果物	牛乳・チーズ蒸しパン
28	火		スコーン	【山口県の郷土料理】チキンチキンごぼう・はすのさんばい・お嫁さん団子汁	牛乳・焼きカレー
29	水	スイミング	果物	干草焼き・もやしの和え物・みそ汁	牛乳・バナナケーキ
30	木		みかん蒸しパン	厚揚げと大根のそぼろ煮・白菜の塩昆布あえ・手作りふりかけ・玄米	ミルク・スイートポテト

<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「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。この日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本の秋は「実り」の季節であり、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われています。

和食の一汁三菜とは

日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよくとることができます。

「だし」とは

昆布や鰹節などを煮だした汁のことです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆 布：グルタミン酸といううま味が多く、消化を促進する働きがあります。

鰹 節：イノシン酸といううま味が多く、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮 干 し：イノシン酸が多く、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。

焼きアゴ：トピウオを九州ではアゴと呼びます。イノシン酸を多く含んでいます。

干し椎茸：グアニル酸といううま味が多く、血中コレステロールを下げる働きがあります。

干しエビ：グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。



ならの木保育園 栄養士 岡崎 あかり

和食の日(11月24日)

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。給食では22日に和食の日の献立を提供します。

郷土料理の日

28日の郷土料理の日は、山口県です。給食では「チキンチキンごぼう、はすのさんばい、お嫁さん団子汁」を提供します。おやつは「焼きカレー」です。お楽しみに。

