

令和5年12月 行事・献立予定表

日	曜	行事	朝おやつ (0.1.2歳児)	昼食	3時おやつ
1	金	英語	菓子	チキンカレー・大根のツナサラダ・果物	牛乳・豆乳もち
2	土	(おおふくこども園)	果物	焼きビーフン・野菜スープ・果物	お茶・おにぎり
3	日				
4	月	英語	マカロニあべかわ	花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳・メロンパン
5	火		果物	炒り豆腐・白菜のしらすあえ・手作りふりかけ・玄米	ミルク・二色サンド
6	水	生活発表会(0.1.2歳児)	菓子	関東煮・キャベツのごま酢あえ・果物	牛乳・きなこクッキー
7	木		小豆のスコーン	マーボー丼・ナムル・果物	ミルク・青のり焼きポテト
8	金	英語	ふかし芋	魚のゆず風味焼き・青菜のおひたし・かぼちゃのみそ汁	牛乳・りんご蒸しパン
9	土	生活発表会(3.4.5歳児)	(おおふくこども園)	果物	いなかうどん・キャベツの甘酢味・果物
10	日				
11	月	英語	ふラスク	豚肉と厚揚げの味噌炒め・ブロッコリーのごまあえ・果物	お茶・切干大根おにぎり
12	火		果物	魚のおろしあんかけ・彩野菜の和え物・煮豆・玄米	ミルク・ココアトースト
13	水	避難訓練	ビスケット	タンドリーチキン・スパゲティソテー・ブロッコリーの塩ゆで	牛乳・大学芋
14	木	身体測定(3歳未満児)	みかん蒸しパン	鶏肉のすき焼き煮・かぶの磯あえ・果物	お茶・焼きうどん
15	金	身体測定(3歳以上児)	英語	果物	チキンカレー・大根のツナサラダ・果物
16	土	(ならの木保育園)	果物	けんちんうどん・もやしのごま塩あえ・果物	お茶・おにぎり
17	日				
18	月		マカロニあべかわ	花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳・メロンパン
19	火	餅つき	果物	炒り豆腐・白菜のしらすあえ・手作りふりかけ・玄米	ミルク・二色サンド
20	水		クラッカー	関東煮・キャベツのごま酢あえ・果物	牛乳・きなこクッキー
21	木		ふかし芋	魚のゆず風味焼き・青菜のおひたし・かぼちゃのみそ汁	ミルク・りんご蒸しパン
22	金	冬至・クリスマス会&誕生日会	小豆のスコーン	クリスマスリースランチ・豆乳コーンスープ・果物	牛乳・クリスマスデザート
23	土	(おおふくこども園)	果物	焼きビーフン・野菜スープ・果物	お茶・おにぎり
24	日				
25	月	クリスマス	ふラスク	豚肉と厚揚げの味噌炒め・ブロッコリーのごまあえ・果物	お茶・切干大根おにぎり
26	火		果物	魚のおろしあんかけ・彩野菜の和え物・煮豆・玄米	ミルク・ココアトースト
27	水		ビスケット	タンドリーチキン・スパゲティソテー・ブロッコリーの塩ゆで	牛乳・スイートポテト
28	木		みかん蒸しパン	鶏肉のすき焼き煮・かぶの磯あえ・果物	お茶・年越しうどん
29	金	年末年始休み～1/3			
30	土				
31	日	大晦日			

<http://naranoki7.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

「動物性と植物性のクリームの違いについて」

クリーム煮やケーキのデコレーションなど料理からスイーツまで、幅広く活用されている生クリームは、動物性や植物性など、色々な種類があります

動物性クリーム

- ・生乳だけを原材料として作られる
- ・濃厚なコクや口溶けの良さが特徴
- ・安定剤などが一切入っていないので、賞味期限が短くクリーム類の中では高価
- ・分離しやすいので泡立てすぎるとボソボソとした食感になってしまう



植物性クリーム

- ・生乳の代わりに菜種油・コーン油・大豆油などの植物性油脂を原料としている
- ・動物性よりもさっぱりとした軽い味わい
- ・泡立てすぎてもボソボソになりにくい



ならの木保育園 栄養士 岡崎 あかり

冬至

1年で夜が最も長く、昼が短い日です。今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひきにくいと言われていています。かぼちゃに多く含まれるビタミンやカロテンが肌や粘膜を保護して、風邪に対する抵抗力をつけてくれるからです。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が可能な野菜なので、食料の少なかった昔の人々にとっては貴重な栄養源だったようです。

冬至は、ゆずを入れたお風呂(ゆず湯)に入ると良いと言われていています。ゆず湯は、体をぽかぽか温めてくれるので、風邪などをひきにくくなります。園では、21日に「かぼちゃのみそ汁」を提供する予定です。

