

今月の食育目標  
食べ物の旬について知る

# 10月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福社会  
富士こども園

2020年(令和2年)9月23日

日曜	行事予定	給食献立	カロリー	おやつ			
				午前 (牛乳は毎日)	離乳期のおやつ	午後 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
1 木	ちゅうりっぷ組懇談開始	若鶏の中華風炒め・茹でブロッコリー・柑橘類	287kcal	シュガーパイ		お月見団子	おはぎ
2 金	体育遊び・布団・シーツ交換日	豚肉の甘辛煮・ナムル・バナナ	323kcal	グレープ寒天		コーントースト	
3 土	希望保育	麻婆豆腐・しらすと小松菜の和え物・梨	394kcal	大学芋		居残り(パンケーキ)	
4 日							
5 月	太鼓指導日	れんこんドライカレー・中華和え・柑橘類	332kcal	梨	煮りんご	セサミクッキー	
6 火	わくわくひろば	魚の照り焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・さつまいもの煮付け・梨	372kcal	ジャム蒸しパン		ミートトースト	
7 水	ノーお菓子デー	野菜ラーメン・かえりとアーモンドのごまがらめ・バナナ	296kcal	ビスケット		ゆかりおにぎり	
8 木	尿検査(未検・新入児)	豚肉のいなか煮・大根の浸し・柑橘類	288kcal	かりんとう		ヨーグルト(黄桃缶・コーンフレーク)	
9 金	布団・シーツ交換日	鶏肉のマーレード煮・チンゲン菜のソテー・にんじんの甘煮・バナナ	294kcal	野菜カナッペ		アップルパイ	
10 土	運動会(すずらん・ひまわり・さくら組)12時降園			焼きポテト			
11 日							
12 月		豚肉の味噌焼き・短冊サラダ・バナナ	330kcal	柑橘類		ヘルシー焼きそば	
13 火		魚のさざれ焼き・キャベツのレモン酢和え・れんこんのおかか煮・柑橘類	349kcal	蒸しおさつ		カルピス蒸しパン	
14 水	さくら組クッキング	若鶏のねぎソースかけ・ジャーマンポテト・バナナ	412kcal	黒糖パン		ヨーグルト(みかん缶・ソース)	
15 木	交通安全教室・明細書配布	野山焼き・春雨とささ身の中華風サラダ・柑橘類	328kcal	豆乳パンケーキ		シュガーナッツトースト	シュガートースト

10月10日(土)  
ちゅうりっぷ・もも組  
12:00降園  
居残り延長なし  
お弁当日  
すずらん・ひまわり・さくら組  
演技終了後解散

## 11月の行事予定

- 2日(月) すずらん組懇談開始
- 6日(金) わくわくひろば 11日(水) 体育遊び
- 12日(木)・13日(金) 銀河学院中学校職場体験
- 16日(月) 明細書配布 25日(水) 体育遊び 口座引落とし
- 26日(木) 誕生会 27日(金) わくわくひろば・お弁当日
- 希望保育 10日(土)17日(土)24日(土)31日(土)



## 健康診断について

- 尿検査(新入児・未検)  
10月8日(木)
- 歯科検診  
10月16日(金)9:30~
- 内科健診  
10月20日(火)13:30~

子どもの健康状態を把握するためにも必ず受診するようにしてください。受診できない場合、各自で病院に行ってください。

## 運動会について

コロナ禍にあり、三密回避・ディスタンス確保・マスク着用と対策を行い規模を縮小して行います。日頃の活動の一部ですが、子ども達の生き生きとした姿をご覧ください。

日時 : 10月10日(土) 10:00~  
各クラスごとの発表になります。時間にあわせて観覧してください。  
予定時間をブログに記載いたします。

服装 : ネコちゃんTシャツ・紺色ズボン・カラー帽子  
持ち物 : ひまわり・さくら組水筒 ※すずらん組は水筒要りません  
検温表

すずらん組は終了後解散になります。兄弟がいらっしゃる保護者の方はそのまま子どもと一緒に観覧ください。ひまわり・さくら組はクラスの演技終了後、太鼓になります。ひまわり組保護者の方は、さくら組演技の時は後ろにさがって観覧してください。

お願い : 太鼓配置の際、お父さん方ご協力よろしくお願いいたします。





# 10月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福社会  
富士こども園

日曜	行事予定	給食献立	カロリー	おやつ			
				午前 (牛乳は毎日)	離乳期のおやつ	午後 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
16 金	歯科検診9:30~・布団・シーツ交換日	やきとり丼・ごま酢和え・りんご	308kcal	もも寒天		ポテトグラタン	
17 土	希望保育	しらすスパゲティ・フライドかぼちゃ・柑橘類	246kcal	人参スティック		居残り(パン)	
18 日							
19 月	もも組クッキング	カレイのケチャップあんかけ・キャベツの即席漬け・柑橘類	326kcal	バナナ		しょうが風味おこわ	
20 火	内科健診13:30~	ポークピカタ・ごぼうサラダ・粉ふきいも・バナナ	409kcal	ちんすこう		白桃サンド	
21 水	わくわくひろば	お弁当日		レモンラスク		ココアボール	
22 木	ちゅうりっぷ・すずらん組クッキング	鶏肉の竜田揚げ・和風サラダ・にんじんの煮付け・りんご	386kcal	じゃがいもチヂミ		ツナパン	
23 金		魚のチャンチャン焼き・かぼちゃのそぼろ煮・バナナ	360kcal	きな粉クラッカー		ヨーグルト(パイン缶・アロエ)	ヨーグルト(もも缶・みかん缶)
24 土	希望保育・子育て支援運動遊び	炒めビーフン・ほうれん草とえのきの和え物・柑橘類	294kcal	きゅうりのゆかり和え		居残り(クッキー)	
25 日							
26 月	口座引き落とし	炒り豆腐・キャベツの塩昆布和え・バナナ	353kcal	りんご	煮りんご	ほうれん草のスパゲティ	
27 火	誕生会	栗ご飯・和風ハンバーグ・大根のサラダ・味噌汁・柑橘類	376kcal	ブロッコリーの浸し		パンフキンケーキ・ア・ラ・モード	
28 水		プルコギ・酢のもの・柿	321kcal	ジャムサンド		チーズクッキー	
29 木	体育遊び・ひまわり組クッキング	鶏肉としめじの塩焼き・さつまいもサラダ・りんご	384kcal	コーン蒸しパン		ヨーグルト(バナナ・寒天)	
30 金	布団・シーツ交換日	焼魚・根菜のきんぴら風・茹でブロッコリー・バナナ	296kcal	フルーツポンチ		メープルトースト	
31 土	希望保育	カレーうどん・じゃこサラダ・柑橘類	246kcal	シュガーかぼちゃ		居残り(おにぎり)	

今が旬メニュー

## ひとくちメモ

### 29日(木) さつまいもサラダ

さつまいもはビタミンCが多く含まれており、風邪予防、疲労回復に効果があるとされています。調理する際には低温でじっくり加熱することでほっくりした食感になり甘味が増す特徴があります。さつまいもは寒さに弱く冷蔵庫で保存すると痛みが早くなるので、新聞紙でくるみ冷暗所で保存しましょう。

### お弁当日

行事に応じてお弁当日を設定しています。給食と違って、大好きな家の人に作ってもらった心のこもったお弁当は、朝から楽しみにしています。

#### お願い

箸・スプーン・フォーク・お弁当箱・お弁当包みすべてに大きくはっきりと名まえを書いてください。



ありがとうございました。  
保育材料等頂きました。  
堀切さん 池田さん

332kcal

### 外壁塗装 協力について

11月2日(月)~11月15日(日) 園庭西側倉庫の外壁塗装ですが、保護者の方々のお力をお借りして行う予定です。ご協力いただける保護者の方々の受付締め切りは設けておりません

ご協力よろしくお願ひいたします。

