

今月の食育目標
風邪に負けない体を作る

11月行事予定・献立

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園

2020年(令和2年)10月20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日							
2月	すずらん組懇談開始	オムレツ・冷拌三糸・柑橘類	380kcal	バナナ		シガーサンド	
3日	文化の日						
4日	水	牛丼・大根の酢のもの・柑橘類	344kcal	スナッ麩		豆乳パンケーキ	
5日	木	魚の酢豚風・茹でブロッコリー・バナナ	336kcal	蒸しパン		ヨーグルト(パン・缶・コーンフレーク)	ヨーグルト(みかん缶・コーンフレーク)
6日	金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日					
7日	土	希望保育					
8日							
9日	月	豚肉のカレー焼き・短冊サラダ・バナナ	312kcal	オレンジ		スイートポテトパイ	
10日	火	さくら組クッキング					
11日	水	体育遊び					
12日	木	銀河学院中学校職場体験					
13日	金	布団・シーツ交換日					
14日	土	希望保育・にこにこひろば・ホラティ					
15日	日						

12月の行事予定

- 1日(火) ひまわり組懇談開始
- 2日(水) 餅つき
- 4日(金) 体育遊び
- 8日(火) 誕生会
- 9日(水) わくわくひろば・お弁当日
- 15日(火) 明細書配布
- 19日(土) さくら組発表会・お弁当日
- 22日(火) 体育遊び
- 23日(水) わくわくひろば
- 25日(金) クリスマス会・口座引き落とし
- 30日(水) 希望保育・お弁当日
- 希望保育
- 5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)・30日(水)



発表会について

例年12月に幼児クラス 2月に乳児クラスが行っている発表会ですが、新型コロナウイルス感染症拡大予防対策・三密回避といたしまして年度末に予定していた参観日を発表会に充てることといたしました。

- さくら組…12月19日(土)・弁当日
- ひまわり組…1月29日(金)
- すずらん組…2月2日(火)
- もも組…1月23日(土)・弁当日
- ちゅうりっぷ組
- 1歳児…1月16日(土)・弁当日
- 0歳児…2月20日(土)・弁当日

お知らせとお願い

各クラスとも二部形式で行い演技終了後解散となります。

発表会以外のクラスは平常保育、居残り延長あり。
土曜日は13:00降園・居残り・延長保育あり
土曜日は、ステージを使用するためお弁当日になります。

子どもは9:20までに登園してください
保護者の方は子どもの出演時間にあわせていらしてください。
よろしくお願いいたします。

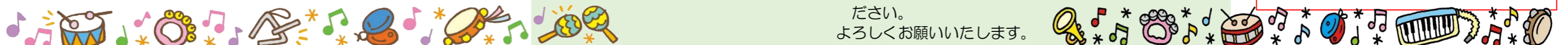


外壁塗装 協力について

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います。

作業時間ですが、西様は早い時間から作業されています。お手伝いくださる保護者の方は9:00～もしくは、各自都合のいい時間からお願いいたします。

尚、昼食は給食を準備いたします。





11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月	もも組園内研修・ちゅうりっぷ組クッキング・ノーお菓子デー 明細書配布	焼き肉・チーズポテト・バナナ	364kcal	りんご	煮りんご	ラーメン	
17火		焼魚・ほっこり白和え・にんじんの煮付け・柿	312kcal	クラッカーピザ		スノーボールクッキー	
18水	すずらん組クッキング	三色そばろ丼・中華サラダ・バナナ	363kcal	マカロニきな粉		じゃこトースト	
19木	ひまわり組クッキング	肉じゃが・きのこの梅和え・柑橘類	366kcal	にんじんパンケーキ		ヨーグルト(黄桃缶・りんご)	ヨーグルト(黄桃缶・バナナ)
20金	布団・シーツ交換日	真珠蒸し・ブロッコリーの彩りサラダ・れんこんのおかか煮・りんご	349kcal	シナモントースト		焼きいも	
21土	希望保育	肉豆腐・小松菜と桜エビの浸し・柑橘類	327kcal	大学かぼちゃ		居残り(おにぎり)	
22日							
23月	勤労感謝の日						
24火		ムニエル・野菜ソテー・かぼちゃの甘煮・バナナ	355kcal	柿	オレンジ	きな粉ラスク	
25水	体育遊び・口座引き落とし	高野豆腐の卵とじ・大根の浸し・りんご	342kcal	レモン寒天		焼きうどん	
26木	誕生会	さつまいもご飯・煮込みハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・柑橘類	463kcal	きび砂糖クッキー		レアヨーグルトケーキ	
27金	わくわくひろば・お弁当日・布団・シーツ交換日	お弁当日		豆乳ホイップサンド		じゃがいものオーロラソース焼き	
28土	希望保育・にこにこひろば	八宝菜・キャベツのゆかり和え・バナナ	335kcal	ブロッコリーの浸し		居残り(ちんすこう)	
29日							
30月	もも組クッキング	鶏肉の塩焼き・酢のもの・さつまいものレモン煮・バナナ	338kcal	みかん		カレーピラフ	

今が旬メニュー

ひとくちメモ

20日(金) ブロッコリーの彩りサラダ

ブロッコリーはつぼみが集まった花野菜で、11月～3月頃が旬です。ビタミンCや葉酸が多く含まれています。

葉酸は身体の細胞が作られるときに大切なビタミンであり、妊娠前から積極的に摂ることが勧められています。その他にも貧血予防に効果が期待できます。選ぶ際はつぼみが小さく、粒がそろって詰まっているものにしましょう。軸は切り口が変色しておらず、空洞がないものが良いです。



募集中!

お餅つきのつき手

日時
12月2日(水)
9:00~

“べったん べったん”
杵でお餅をついてみませんか!?

担当までお知らせください



ありがとうございました。
保育材料等頂きました。
藤井さん

341kcal

風邪に負けない体づくりってどうのこと?

規則正しい生活リズムや習慣を身につけて好き嫌いをなく なんでも食べて身体を丈夫にすることだよ

なんでもって何を食えばいいの?

旬のもの ビタミンの多いみかんやさつまいもそれからブロッコリー...まだまだあるよ。

生活習慣!?
あっ!
手洗い・うがいも大切だよ

