

今月の食育目標  
行事食について知る

# 12月行事予定・献立

社会福祉法人 虹福社会  
富士こども園

2021（令和3）年11月22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 水	体育遊び	鶏肉のからあげ・ケチャップ炒め・茹でブロッコリー・バナナ	415kcal	ツナトースト		かぼちゃパイ	
2 木	スイミング(さくら組)	魚の竜田揚げ・れんこんのごまマヨサラダ・さつまいものレモン煮・りんご	410kcal	オレンジポンチ		バナナトースト	
3 金	餅つき・布団・シーツ交換日	中華丼・大根の酢のもの・みかん	334kcal	にんじんのおかか和え		ヨーグルト(黄桃缶・コーンフレーク)	
4 土	もも組発表会・希望保育	お弁当日		バナナ		居残り(焼きポテト)	
5 日							
6 月		鶏肉とさつまいものグラタン・キャベツのレモン酢和え・バナナ	320kcal	みかん		鮭おにぎり	
7 火	誕生会	ハッシュドポーク・ブロッコリーの彩りサラダ・みかん	376kcal	りんご寒天		フルーツクレープ	フルーツケーキ
8 水	わくわくひろば	お弁当日 <b>今が旬メニュー</b>		和風トースト		いきなり団子	さつまいも団子
9 木	スイミング(さくら組)・もも組クッキング	魚の甘酢漬け・じゃがいものきんぴら・にんじんの煮付け・りんご	343kcal	ココアクラッカー		ヨーグルト(パイン缶・みかん缶)	みかんヨーグルト
10 金	布団・シーツ交換	卵とじ・小松菜の浸し・バナナ	294kcal	ちんすこう		きな粉ラスク	
11 土	希望保育・にこにこひろば	きつねうどん・酢のもの・みかん	281kcal	さつまいものオープン焼き		居残り(寒天)	
12 日							
13 月	ひまわり組クッキング	タンドリーチキン・ごま酢あえ・りんご	263kcal	シュガーパイ		シスコークッキー	
14 火	もも組園内研修・さくら組クッキング	魚の五目あんかけ・キャベツの即席漬け・みかん	311kcal	バナナ		ポテトピザ	
15 水	体育遊び・明細書配布	三色そばろ丼・中華和え・りんご	333kcal	パンケーキ		かりんとう	

## 1月の行事予定

4日(火) 希望保育・弁当日 12日(水) 体育遊び  
 13日(木) スイミング(さくら組) 14日(金) わくわくひろば  
 15日(土) ちゅうりっぷ組(1歳児)発表会 弁当日  
 17日(月) 明細書配布 18日(火) 誕生会  
 20日(木) スイミング(さくら組)  
 25日(火) わくわくひろば 弁当日・口座引落し  
 26日(水) 体育遊び  
 29日(土) ひまわり組発表会  
 年始のお休み…1月1日(土)～1月3日(月)  
 希望保育…4日(火)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)  
 布団・シーツ交換日…7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)  
 ※さくら組懇談…11日(火)～2月10日(木)



## 発表会について

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため各クラス、二部に分かれて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  
**弁当日** …12月4日(土)・12月18日(土)  
 1月15日(土)・2月5日(土)  
**給食** …1月29日(土)・2月19日(土)

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合わせていらしてください。  
 よろしくお願いたします。  
 詳細は、先日配布したお便りを参照してください。

## お知らせ

12月から「離乳食・アレルギー代替週間献立表」の配布が月曜日から木曜日に変わります。翌週の献立を載せていますので、確認をお願いいたします。

## 餅つき



餅つきにご協力頂きありがとうございます。  
 ペットパンぺたん力強くつくお父さん方、こねこね揉んで丸めるお母さん方  
 餅つきにご協力頂き、ありがとうございます。

### なぜ餅つきをするの？

稲から採れる米は人々の生命力を強める神聖な食べ物であり、米をついて固める餅や米から醸造される酒はとりわけ高く、特別な日である晴れの日に餅つきをするようになったそうです。餅つきは一人ではできず、皆の連帯感を高め、喜びを高め合うという社会的意義もあるそうです。





# 12月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福祉会  
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 木	わくわくひろば	魚のマヨネーズ焼き・チンゲン菜のソテー・かぼちゃの甘煮・バナナ	362kcal	じゃがいもチヂミ		野菜ラーメン	
17 金	布団・シーツ交換日	ホワイトシチュー・大根ときゅうりのサラダ・みかん	400kcal	きな粉パン		ヨーグルト(バナナ・アロエ)	ヨーグルト(バナナ・もも缶)
18 土	すずらん組発表会・希望保育	お弁当日		カリフラワーのオーロラソースかけ		居残り(焼きおさつ)	
19 日							
20 月		12/22 冬至 					
21 火	ノー菓子デー	豚肉のマーマレード煮・野菜ソテー・さつまいもの甘煮・みかん	358kcal	りんご	煮りんご	マドレーヌ	
22 水	ちゅうりっぷ組クッキング・さくら組園内研修	スパニッシュオムレツ・小松菜とひじきのサラダ・バナナ	341kcal	レモンラスク		ヨーグルト(りんご・ソース)	ヨーグルト(寒天・ソース)
23 木	すずらん組クッキング	かぼちゃ汁・かぶの千枚漬け・みかん	328kcal	黒糖マカロニ		サンドウィッチ	
24 金	クリスマス会・布団・シーツ交換日	焼魚・ほうれん草と春雨の和え物・れんこんのおかか煮・バナナ	306kcal	野菜寒天		ヘルシー焼きそば	
25 土	希望保育・にこにこひろば	ピラフ・チキントマトソテー・ポテトサラダ・オニオンスープ・りんご	411kcal	シナモンクッキー		クリスマスムース	
26 日		お好み焼き・かえりのごまがらめ・みかん	282kcal	スライスかぼちゃ		居残り(おにぎり)	
27 月	口座引落とし						
28 火		お麩と鶏肉の治部煮・中華風サラダ・オレンジ	265kcal	蒸しパン		お好み風トースト	
29 水	布団・シーツ交換日	豚肉と豆腐の生姜焼き風・ほうれん草と白菜のごま和え・りんご	323kcal	ジャムサンド		カレーチャーハン	
30 木	希望保育	きのこスパゲティ・ブロッコリーの浸し・バナナ	266kcal	青のりポテト		果実ヨーグルト	
31 金	休み	お弁当日		オレンジ		ココナッツパンケーキ	

## 7日(火) ブロッコリーの 彩りサラダ

ブロッコリーはビタミンCが多く疲労回復、かぜ予防に効果的です。その他に妊娠前後の女性にとって大切な葉酸も多く含まれています。葉酸は正常な細胞を増やすために必要な栄養素です。  
ブロッコリーは茹でるとビタミンが流れやすいので蒸すかラップをしてレンジ加熱するのがオススメです。



## おねがい

お弁当日が発表会等の為12月は回数が多くなっています。ご了承ください。  
お弁当日は、キャラ弁・と言われるお弁当箱をキャンパスに見立てて、食べてしまうのがもったいないくらい、とってもしっかりおいしいお弁当がテーブルに並びます。  
子ども達も愛情たっぷり手作り弁当に食も進むわけですが、食べることが出来る量のお弁当作りをお願いいたします。  
・豆・プチトマトなどはのどに詰まらないようカットして入れてください。  
・ピックは危険ですので、控えてください。  
・デザートに果物が入っていると励みになります。ゼリー・スイートポテト・カップケーキ等はおやつになりますので、ご遠慮ください。

333kcal

衣服の着脱について  
肌着や長袖Tシャツ・トレーナーなど自分で着ていますが、前と後ろが反対になっていることがよくあります。子ども達は、どちらが前で、どちらが後ろかの見分けもつかず、自分で着れたことに満足している部分が多いようなので襟ぐりの深い方が前になることを伝えましょう。  
また、服の内側についているラベルが左側、トレーナーなどは襟ぐりの後ろ側にタグが付いている等、具体的に知らせていくと着る時に意識できるようになりますよ。



## ありがとうございました

保育材料等頂きました  
宮垣さん(卒園生) 藤井さん

