



今月の食育目標
生活リズムと食について考える

1月行事予定・献立

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園



2025(令和7)年12月24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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
1 木	元日						
2 金							
3 土							
4 日							
5 月	ボランティア2名	豚肉の生姜焼き・ケチャップ炒め・バナナ	424kcal	オレンジ		フライドポテト	
6 火	すずらん組クッキング	豆腐のまり揚げ・春雨サラダ・かぼちゃの甘煮・パインアップル	466kcal	和風トースト		ヨーグルト(みかん缶・コーンフレーク)	
7 水	さくら組クッキング	親子うどん・大根の千枚漬け・みかん	255kcal	きな粉クラッカーサンド		七草がゆ	
8 木	ひまわり組クッキング・さくら組スイミング	魚のポテマヨ焼き・ジャコサラダ・バナナ	342kcal	ちんすこう		ピザトースト	
9 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	筑前煮・白菜の浸し・オレンジ	311kcal	りんご寒天		ポパイクッキー	
10 土	希望保育・にこにこひろば	豚二郎炒め・きゅうりの酢の物・パインアップル	337kcal	にんじんのおかか和え		居残り(おにぎり)	
11 日							
12 月	成人の日						
13 火		かぼちゃコロッケ・茹でキャベツ・糸切昆布の煮付け・オレンジ	451kcal	パインアップル	バナナ	クッキー	
14 水	体育遊び	和風スパゲティ・フライドおさつ・バナナ	380kcal	メープルパンケーキ		ジャムサンド	
15 木	明細書配布・香川県施設視察	魚の味噌マヨネーズ焼き・大根と厚揚げの旨煮・ほうれん草の海苔和え・オレンジ	373kcal	黒糖ラスク		春巻き	

2月の行事予定

3日(火) 豆まき 4日(水) わくわくひろば
5日(木) さくら組スイミング
7日(土) ちゅうりっぷ組0歳児 発表会
9日(月) 誕生会 10日(火) 体育遊び
12日(木) さくら組スイミング 14日(土) さくら組 発表会
16日(月) 明細書配布
17日(火) お店屋さんごっこ・弁当日
すずらん組への移行の話 (もも組)
18日(金) 体育遊び
20日(金) すずらん組への移行の話 (もも組)
24日(火) すずらん組 公開保育 25日(火) 口座引落とし

※ 1月29日(木)～2月3日(火) ネコトレーナー・スポン等物品注文期間
※ 希望保育 7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)
※ 毎週金曜日 布団・シーツ交換日



発表会について

1月は、ちゅうりっぷ組1歳児とひまわり組の発表会があります。
一部制・二部制で行います。
発表会クラスの保護者の方は、開始時間に合わせていらしてください。

ちゅうりっぷ組 1歳児
1月24日(土) 二部制 10:00～10:30
10:30～11:00

ひまわり組
1月31日(土) 一部制 10:00～10:45

♪詳細につきましてはWEB掲示板や、後日配布されますプログラムに
目を通してください。

1月7日にいただく春の七草とは

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、
一年の無病息災を願って七草の習慣が生まれました。
優しい味わいのおかゆに、香り豊かな七草を
合わせることで正月に疲れた胃腸をいたわります。
お節料理の濃い味の後にホッとするあっさりとした
味わいです。

年頭にあたって豊年を祈願し、家族みんなが元気に
過ごせますようにお願いしながらおかゆをいただく
その気持ちに差はありません。





1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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
16 金	誕生会・布団・シーツ交換日	ゆかりご飯・チキントマトソテー・ブロッコリーの彩りサラダ・パインアップル	436kcal	マカロニきな粉		ヨーグルトムース・ア・ラ・モード	
17 土	希望保育	豚肉とさつまいもの甘辛煮・中華風サラダ・バナナ	453kcal	ごまきゅうり		居残り（オレンジポンチ）	
18 日							
19 月	さくら組懇談開始	シーフードカレー・大根のゆかり和え・パインアップル	381kcal	ぶどう寒天		レモンケーキ	
20 火	わくわくひろば	2/6まで お弁当日		トーステッドチーズパン		シュガー＆ココアパイ	
21 水	もも組公開保育	れんこんのふわふわボール・酢の物・さつまいもの甘煮・バナナ	405kcal	蒸しパン		ヨーグルト（パイン缶・アロエ缶）	ヨーグルト（みかん缶・バナナ）
22 木	さくら組スイミング	魚のケチャップあんかけ・ブロッコリーの浸し・オレンジ	324kcal	みたらしかぼちゃ		チュモッパ風おにぎり	
23 金	布団・シーツ交換日	麻婆じゃが・小松菜の和え物・バナナ	377kcal	スナッ麩		お好みトースト	
24 土	ちゅうりっぷ組1歳児発表会・希望保育	チンジャオロース・キャベツの即席漬け・みかん	322kcal	バナナ		居残り（大学芋）	
25 日							
26 月	口座引落し	魚の照り焼き・じゃがいものソテー・人参の甘煮・パインアップル	342kcal	フルーツポンチ		もちもちチーズ	
27 火	体育遊び	肉みそあんかけ丼・キャベツのレモン酢和え・バナナ	381kcal	カナッペ		シナモンラスク	
28 水		ポークピカタ・チンゲン菜の炒め物・かぼちゃの煮付け・オレンジ	387kcal	スティックポテト		わかめうどん	
29 木	もも組クッキング	初トレーナー・ズボン他注文期間 鶏肉のねぎソースかけ・ごま酢和え・バナナ	373kcal	スノーボール風クッキー		スイートポテト	
30 金	布団・シーツ交換日	2/3まで 焼魚・れんこんのきんぴら・小松菜とひじきの和え物・パインアップル	321kcal	ココアサンド		ヨーグルト（黄桃缶・寒天）	
31 土	ひまわり組発表会・希望保育	肉豆腐・ほうれん草と白菜のサラダ・みかん	386kcal	茹でブロッコリー		居残り（じゃがいものオーロラソース焼き）	

22日（木）
魚のケチャップあんかけ

感染症予防

374kcal

タラを漢字で表すと「鱈」となります。正に文字通り雪のちらつく冬が旬の魚です。一般にタラというのはマダラのことです。体長1mにもなる大型の魚で「鱈腹食べる」と例えられるようにお腹が膨らんでいます。脂肪分が少なく淡泊な味で、冬の鍋料理や味噌汁、煮付け、から揚げ、ムニエル、フライ、ホイル焼き等に向いています。

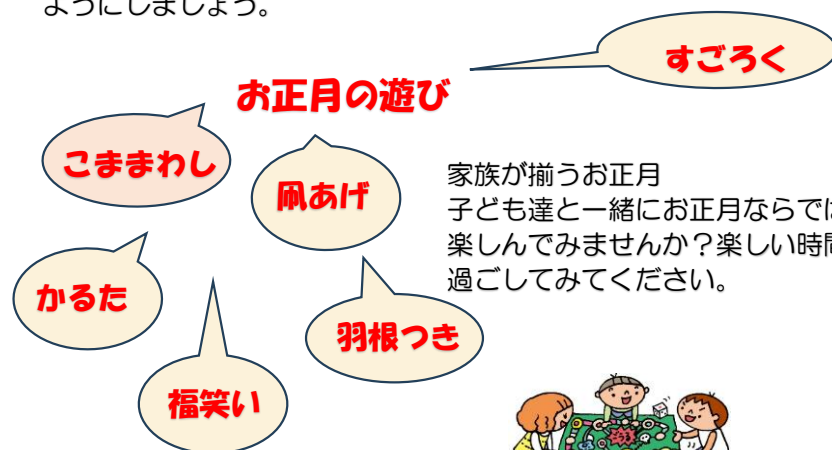
栄養
ビタミンDやカリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、このほかEPAやDHAも豊富に含まれています。

購入
マダラの切り身が透き通っているかどうかを確認しましょう。時間が経過すると、切り身の色が濁ってきます。もし白くなっていたら、鮮度が落ちている可能性が高いです。「透明感」と「ハリ」がポイントになります。皮がつやつやとしていて、ヌメリがないかを確認しましょう。



インフルエンザが大流行した12月
なんといっても手洗い・うがい・十分な睡眠と栄養補給が
感染症予防の基本になります。
年末年始は楽しいことがいっぱい、つつい生活リズムが
崩れがちです。家族みんなが健康で、元気に新しい年が迎えられる
ようにしましょう。

お正月の遊び



お知らせとお願い

- ・12月18日から、保育教諭 國定里奈が育休から復帰いたしました。
- ・年末年始を迎え慌ただしくなってきました。ゆとりをもってお過ごしくださいね。お正月を迎える準備や大掃除など、子どもも大人と一緒に役割を分担して、家族の一員としての責任を担ってみましょう。

