

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

2022(令和4)年9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 土	希望保育	牛丼・ナムル・バナナ	335kcal	大学かぼちゃ		居残り(米粉クッキー)	
2 日	ペンキ塗り						
3 月		魚の甘酢漬け・根菜のきんぴら風・かぼちゃの煮付け・梨	365kcal	オレンジ		野菜ラーメン	
4 火	予行練習	豚肉とピーマンの炒め物・きゅうりと大根のサラダ・バナナ	336kcal	りんご寒天		コーンマヨトースト	
5 水	太鼓指導日	ドライカレー・茹でブロッコリー・オレンジ	280kcal	黒糖蒸しパン		ヨーグルト(バナナ・ほうれん草)	
6 木	もも組クッキング	野山焼き・短冊サラダ・バナナ	326kcal	青のりトースト		ココナッツケーキ	
7 金	布団・シーツ交換日	鶏肉としめじの塩焼き・さつまいもサラダ・オレンジ	359kcal	ココアクラッカー		しょうが風味おこわ	
8 土	運動会12:00降園・希望保育	☀️の場合乳児クラス弁当日 ☁️の場合全クラス弁当日		バナナ			
9 日							
10 月							
11 火	体育遊び・ノーお菓子デー	鶏肉とさつまいものグラタン・ジャコサラダ・オレンジ	295kcal	梨	バナナ	バナナトースト	
12 水	わくわくひろば	さばの味噌煮・キャベツのレモン酢和え・れんこんのおかか煮・バナナ	340kcal	きな粉パン		ヨーグルト(みかん缶、ジャム)	
13 木	さくら組スイミング	ほうれん草とベーコンのスパゲティ・フライドポテト・オレンジ	337kcal	カレースナック		ツナスナック	
14 金	ひまわり組クッキング・布団・シーツ交換日	卵とじ・ブロッコリーのごま和え・りんご	281kcal	メープルクッキー		チキンライス	
15 土	運動会予備日・希望保育	弁当日 (運動会の場合☀️乳児クラス弁当日)	347kcal	人参のゆかり和え		居残り(焼き芋)	

今が旬メニュー

11月の行事予定

- 1日(火) 体育遊び
- 8日(火) 太鼓指導日
- 9日(水) 防火映画
- 10日(木) さくら組スイミング
- 15日(火) 明細書配布
- 16日(水) 誕生会
- 17日(木) さくら組スイミング・尿検査(未検・新入児)
- 19日(土) 音体フェスティバル(ひまわり・さくら組参加)
- エフピコアリーナ
- 22日(火) わくわくひろば
- 25日(金) 口座引き落とし
- 29日(火) 体育遊び
- 30日(水) わくわくひろば・弁当日

※毎週金曜日 布団・シーツ交換日
※毎週土曜日 希望保育



運動会について 10月8日(土) 全クラス9:20までに登園 居残り・延長保育はありません 予備日 10月15日(土)

ちゅうりっぷ・もも組

ちゅうりっぷ・もも組は、日々の生活リズムを重視するため参加を見合わせます。

幼児クラスに兄弟がいない場合

12:00降園

弁当を準備してください

すずらん組に兄弟がいる場合

競技終了後解散

弁当・おにぎりはいりません

ひまわり・さくら組に兄弟がいる場合

太鼓演奏終了後解散

おにぎり1つを準備してください

お迎えについて...

もも組はテラス側の窓へ

ちゅうりっぷ組はもも組横フェンスからちゅうりっぷ組テラス側へ

すずらん・ひまわり・さくら組

すずらん・ひまわり・さくら組の順で、クラスごとの発表となります。保護者の方の密を避けるため、観覧もクラスごとの入れ替え制となります。

すずらん組競技終了後解散

ひまわり組・さくら組は太鼓終了後解散になります。

弁当・おにぎりはいりません

※混雑防止のため、クラスによって入・退場の場所を指定させていただきますのでご了承ください。



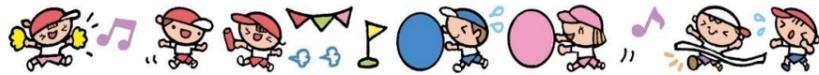
☁️雨天の場合

平常通り希望保育13:00降園・居残り・延長保育あります。

給食はありませんので、**弁当**を持ってきてください。

運動会は10月15日(土)になり、左記・上記の通りです。

※詳細につきましては、後日お便り・プログラムを配布いたします。



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	日						
17	月	明細書配布 すずらん組懇談開始(11/11まで)	魚のごま揚げ・春雨サラダ・おかかいも・りんご	486kcal	バナナ		ジャムサンド
18	火	すずらん組クッキング・内科検診13:30~	ピザバーグ・野菜ソテー・バナナ	381kcal	オレンジポンチ		ミニお好み焼き
19	水	さくら組クッキング・交通安全教室10:00~	鶏肉のいなか煮・いりこのごまがらめ・オレンジ	278kcal	チーズトースト		シスコークッキー
20	木		魚の竜田揚げ・ほうれんそうとえのきの和え物・人参の煮付け・柿	305kcal	マカロニきな粉		ヨーグルト(もも缶、アロエ) ヨーグルト(もも缶・みかん缶)
21	金	ちゅうりっぷ組クッキング・布団・シーツ交換日	けんちん汁・白菜の即席漬け・バナナ	288kcal	パンケーキ		おさつパイ
22	土	希望保育・にこにこひろば	サラダうどん・焼きかぼちゃ・オレンジ	324kcal	茹でブロッコリー		居残り(寒天)
23	日						
24	月	歯科検診9:30~	炒り豆腐・キャベツの塩昆布和え・バナナ	342kcal	りんご	煮りんご	じゃがいもチヂミ
25	火	誕生会・引落日	栗ご飯・トンカツ・中華風サラダ・りんご	364kcal	スイートポテト		ココアムース・ア・ラ・モード
26	水	体育遊び	ビビンバ・塩もみきゅうり・オレンジ	480kcal	カナッペ		レモンラスク
27	木	さくら組スイミング	魚のカレー焼き・ごぼうサラダ・人参の甘煮・バナナ	363kcal	セサミクッキー		ヘルシー焼きそば
28	金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	お弁当日		いちごホイップサンド		おはぎ
29	土	希望保育	肉じゃが・小松菜の浸し・オレンジ	298kcal	きゅうりのマヨネーズかけ		居残り(フルーツポンチ)
30	日						
31	月		豚肉の味噌焼き・ごま酢和え・バナナ	310kcal	オレンジ		じゃこトースト

7日(金) さつまいもサラダ

さつまいもは糖質や食物繊維の多い食材ですが、低GI食品と呼ばれる食材に分類され、食後の血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪を体内にため込みにくくする作用があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、風邪予防や疲労回復などに効果的です。

やさしい甘さとホクホクの食感が楽しい、煮物や天ぷらなどの料理はもちろん、スイートポテトやケーキなどのお菓子にもおすすめです。

お弁当日について

10月からお弁当が始まります。月に1回 子どもがお弁当をととても楽しみにしているからと、キャラ弁やら華美なお弁当が増えていきます。子どもが食べきれぬ量を準備してください。

お願い

- ・ブドウ、プチトマト、枝豆はのどに詰まる原因になりますので、小さく切ってください。
- ・ピックはのどをついたりして危険なため、使用しないでください。
- ・デザートはゼリーやプチケーキではなく、果物にしてください。
- ・お弁当箱、お弁当包み、箸、スプーン、フォーク等持ち物すべてに名前を書いてきてください。



健康診断について

内科検診10月18日(火) 歯科検診10月24日(月)
子どもの健康状態を把握するための健康診断になります。
受診できなかった場合、各自囁託医に受診していただくようになります。

音体フェスティバルについて

(ひまわり組・さくら組保護者の皆様へ)

日時：11月19日(土)
場所：エフピコアリーナ

コロナ禍ではありますが、3年ぶりに音体フェスティバルが開催される予定です。太鼓演奏で出演予定です。子どもたちの晴れの姿をご覧ください。当日は、現地解散になります。

