



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 虹福社会  
富士こども園

2024(令和6)年12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 水	元日						
2 木							
3 金							
4 土	希望保育・お弁当日	お弁当日		オレンジ		居残り(寒天)	
5 日							
6 月		魚のポテマヨ焼き・ジャコサラダ・バナナ	339kcal	みかん		ピザトースト	きび砂糖パン
7 火	ノー菓子デー	親子うどん・大根の千枚漬け・みかん	266kcal	茹でブロッコリー		七草がゆ	
8 水	わくわくひろば	筑前煮・白菜の浸し・バナナ	314kcal	黒糖ラスク	きな粉パン	スイートポテト	
9 木	さくら組スイミング	豆腐のまり揚げ・春雨サラダ・かぼちゃの甘煮・オレンジ	457kcal	りんごポンチ		もちもちチーズ	
10 金	布団・シーツ交換日	豚肉の生姜焼き・ケチャップ炒め・バナナ	421kcal	ちんすこう	ハイハイ	ヨーグルト(みかん缶・アロエ)	ヨーグルト(みかん缶・寒天)
11 土	希望保育・にこにこひろば	麻婆じゃが・小松菜の和え物・みかん	375kcal	にんじんのおかか和え		居残り(米粉のガトーショコラ)	
12 日							
13 月	成人の日						
14 火	体育遊び・さくら組クッキング	和風スパゲティ・フライドおさつ・オレンジ	358kcal	ごまきゅうり		ポパイクッキー	おはぎ
15 水	誕生会・明細書配布	わかめご飯・チキントマトソテー・ブロッコリーの彩りサラダ・バナナ	300kcal	和風トースト	シュガーパン	ミルクレーブ・ア・ラ・モード	パンケーキ・ア・ラ・モード

## 2月の行事予定

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1日(土) ちゅうりっぷ組0歳児発表会 | 3日(月) 豆まき     |
| 4日(火) 体育遊び          | 5日(水) わくわくひろば |
| 6日(木) さくら組スイミング     | 8日(土) さくら組発表会 |
| 13日(木) さくら組スイミング    | 17日(月) 明細書配布  |
| 18日(火) 体育遊び         | 19日(水) 誕生会    |
| 20日(木) お店屋さんごっこ・弁当日 | 25日(火) 口座引落とし |
| 27日(木) すずらん組園内研修    |               |

※毎週金曜日 布団・シーツ交換日  
※希望保育 1日(土) 8日(土) 15日(土) 22日(土)



## 発表会について

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1月18日(土) ちゅうりっぷ組1歳児 | 1月25日(土) ひまわり組 |
| 2月 1日(土) ちゅうりっぷ組0歳児 | 2月 8日(土) さくら組  |

※発表会当日出入り口が違うため、靴をビニール袋に入れて持ち歩いてください。  
子ども靴をクラスに持って上がりますので、ビニール袋を忘れないように持ってきてください。

☆詳細につきましては発表会についてのお便りに目を通しておいってください。

## 大型紙芝居

春日学区あすなろ会の皆様から寄贈していただきました。  
縦60センチ 横85センチと、子ども達がいつも見ている紙芝居の4倍もある大きな紙芝居です。  
昔話から、おばけの話、地震の話など幅広いジャンルが揃っています。  
日頃の保育・教育に活用させていただきます。





# 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 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
16 木		コロッケ・茹でキャベツ・糸切昆布の煮付け・みかん	484kcal	メープルパンケーキ		ジャムサンド	
17 金	もも組クッキング・布団・シーツ交換日	焼魚・大根と厚揚げの旨煮・ほうれん草の海苔和え・バナナ	345kcal	きな粉クラッカーサンド		白玉ぜんざい	寒天
18 土	ちゅうりっぷ組1歳児発表会・希望保育	豚二郎炒め・酢のもの・みかん	350kcal	バナナ		居残り(じゃがいものオーロラソース焼き)	
19 日		今が旬メニュー					
20 月	ちゅうりっぷ組クッキング	シーフードカレー・きゅうりの酢のもの・オレンジ	383kcal	スナッ麩		お好みトースト	セサミパン
21 火	すずらん組クッキング	豚肉とさつまいもの甘辛煮・中華風サラダ・バナナ	451kcal	みかん		きな粉クッキー	クラッカーサンド
22 水		ポークピカタ・チンゲン菜のソテー・かぼちゃの煮付け・みかん	384kcal	ぶどう寒天		ねぎ味噌おにぎり	
23 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・バナナ	342kcal	コーン蒸しパン		ヨーグルト(黄桃缶・ソース)	
24 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	お弁当日		トーステッドチーズパン	みかん	バナナパイ	
25 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ごま和え・みかん	377kcal	スティックポテト		居残り(フルーツポンチ)	
26 日							
27 月	口座引落し	卵とじ・大根のゆかり和え・バナナ	318kcal	いちご		わかめうどん	
28 火	体育遊び	魚の磯から揚げ・じゃがいものソテー・人参の甘煮・オレンジ	348kcal	スノーボール風クッキー	ハイハイ	シナモンラスク	きな粉バナナ
29 水	ひまわり組クッキング	鶏肉のねぎソースかけ・ごま酢和え・バナナ	371kcal	さつまいものお焼き		豆乳パンケーキ	
30 木	もも組園内研修	肉みそあんかけ丼・キャベツのレモン酢和え・みかん	380kcal	カナッペ		フライドポテト	
31 金	布団・シーツ交換日	魚のマヨネーズ焼き・れんこんのきんぴら・小松菜とひじきの和え物・バナナ	405kcal	ココアサンド		ヨーグルト(バイン缶・寒天)	ヨーグルト(みかん缶・寒天)

370kcal

## 17日(金) ほうれん草の海苔和え

ほうれん草に含まれるカリウムには、ナトリウムを排出する働きがあるため、塩分の摂りすぎや調整をするのに役立ちます。その他にも、貧血予防になる鉄分やビタミンAなどの栄養も豊富に含まれています。冬に旬を迎え収穫されるほうれん草は、夏場にとれるほうれん草よりもビタミンCの含有量が多く、低温で育つことにより栄養価が増加すると考えられています。ほうれん草は電子レンジでも調理ができますが、その場合でもアク抜きは必要なので加熱後は水にさらすようにしましょう。

## 駐車場入り口について

ながらくご迷惑をおかけしておりました駐車場入り口ですが、グレーチング蓋を設置していただきました。入場の際は、引き続き十分気を付け、最徐行で進入していただきますようご協力 よろしく願いいたします。

## お知らせとお願い

- 寒くなり使い捨てカイロをもってきているのを見かけます。低温やけど等管理が難しいためこどもは持ってこないようにしてください。
- 1月から富士こども園職員・保育補助として高橋英雅先生が仲間入りします。よろしく願いいたします。

## ありがとうございました。

ご近所 沖園様から、  
保育材料等いただきました。

