

今月の食育目標
様々な食べ物を進んで食べる

2月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福社会
富士こども園

2025(令和7)年1月27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	ちゅうりっぷ組0歳児発表会・希望保育	焼きそば・茹でブロッコリー・オレンジ	198kcal	バナナ		居残り(スイートポテト)	
2 日							
3 月	豆まき	いわしの竜田揚げ・短冊サラダ・にんじんの煮付け・バナナ	385kcal	みかん		鬼プリン	
4 火	体育遊び	豚肉のソース煮・小松菜の和え物・チーズ粉ふきいも・みかん	363kcal	ブロッコリーのおかか和え		マドレーヌ	
5 水	わくわくひろば	鶏肉のカレーから揚げ・れんこんのごまマヨサラダ・茹でキャベツ・バナナ	380kcal	ココアパン		レタスチャーハン	
6 木	さくら組スイミング	豚肉のケチャップがらめ・和風サラダ・オレンジ	394kcal	クッキー	バナナ	洋風いもち	
7 金	布団・シーツ交換日	魚の甘酢漬け・ほうれん草のソテー・さつまいもの甘煮・バナナ	419kcal	シュガーパイ		メロンパン	きな粉パン
8 土	さくら組発表会・希望保育	中華丼・酢のもの・みかん	357kcal	青のりポテト		居残り(グレープボンチ)	
9 日							
10 月		牛肉じゃが・キャベツの梅おかか和え・オレンジ	339kcal	カレースナック		ミートスパゲティ	ミートうどん
11 火	建国記念の日						
12 水	もも組クッキング	魚のチャンチャン焼き・大根と厚揚げの煮物・バナナ	349kcal	マカロニのみたらし風		さつまいもトースト	さつまいもパン
13 木	すずらん組クッキング・さくら組スイミング	他人丼・白菜の即席づけ・オレンジ	331kcal	小倉トースト	みかん	ヨーグルト(黄桃缶・寒天)	
14 金	布団・シーツ交換日	中華風五目焼き・チンゲン菜のサラダ・バナナ	383kcal	クラッカーピザ		米粉のガトーショコラ	
15 土	希望保育	ちゃんぽん風うどん・カリフラワーとブロッコリーの酢のもの・みかん	240kcal	人参のごま和え		居残り(おにぎり)	

3月の行事予定

- 1日(土) 消防街頭アピール(イズミゆめタウン蔵王 駐車場にて)
- 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) 新入園児説明会
- 11日(火) 体育遊び
- 11日(火)~13日(木) 東朋中学校 職場体験
- 12日(水) 誕生会
- 13日(木) さくら組スイミング
- 14日(金) わくわくひろば・弁当日
- 17日(月) 明細書配布
- 22日(土) 卒園式
- 25日(火) 口座引落し
- 31日(月) 希望保育・弁当日

※毎週金曜日 布団・シーツ持ち帰り
 ※希望保育 1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)・31日(月)

立春とは

二十四節気において、春の始まりであり1年の始まりとされる日です。四季の最初が、立春・立夏・立秋・立冬。この4つは「四立」と呼ばれています。四立の前日が「節分」 節分って本来は1年に4回あるんですね。その中で、1年の終わりともしえる立春の前日が今も豆まきなど節分の行事を行う大事な日として残っています。季節の変わり目には「邪気が生じる」と信じられていたため、豆まきをしたり柗の枝にイワシの頭をさしたりなどの行事で鬼を追い払います。



節分・豆まきの由来の話を聞き劇を見た後、クラスに分かれて豆まきを行います。例年、鬼の登場に顔をひきつらせながらも「おには そと! 福はうち!」と新聞紙に豆を力強く投げています。さてさて 今年はどうな豆まきになるのでしょうか!? 心の中に潜んでいるおこりんぼ鬼・なきむし鬼いじわる鬼・すききらい鬼等々追い払いますね。



発表会も残すところ2クラスになりました。本格的な寒さを迎えます。体調管理・うがい・手洗いをしっかりして元気に参加できるようにしましょうね。

2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日							
17月	明細書配布	手羽元のさっぱり煮・冷拌三糸・オレンジ	333kcal	スライスかぼちゃ		黒糖ラスク	ジャムサンド
18火	体育遊び・すずらん組移行の話・さくら組クッキング	オムレツ・ブロッコリーの彩りサラダ・バナナ	357kcal	蒸しパン		ヨーグルト (みかん缶・パイナップル缶)	ヨーグルト (みかん缶)
19水	誕生会	コーンご飯・ミートローフ・野菜ソテー・にんじんのごま和え・オレンジ	389kcal	大学芋		アイシングケーキ・ア・ラ・モード	
20木	お店屋さんごっこ	お弁当		ツナサンド		ピザ	
21金	ちゅうりっぷ組クッキング・すずらん組移行の話・布団・シーツ交換日	魚とほうれん草のグラタン・キャベツのレモン酢和え・粉ふきいも・オレンジ	370kcal	きな粉バナナ		ネコクッキー	寒天
22土	希望保育・にこにこひろば	麻婆豆腐・中華和え・バナナ	357kcal	ゆかりきゅうり		居残り (みたらしかぼちゃ)	
23日	天皇誕生日						
24月	振替休日						
25火	口座引落とし	魚の味噌焼き・きんぴら・白菜のツナマヨ和え・バナナ	371kcal	カレーポテト		ベーコンチーズパイ	
26水		ツナのトマトソーススパゲティ・フライドかぼちゃ・オレンジ	280kcal	黒糖クッキー	ハイハイン	ヨーグルト (人参・アロエ)	ヨーグルト (人参・いちご)
27木	すずらん組園内研修・ひまわり組クッキング・ノー菓子デー	豚肉の中華風炒め・キャベツとわかめのナムル・いちご	318kcal	りんご寒天		和風トースト	セサミパン
28金	布団・シーツ交換日	魚のカレー焼き・おなかブロッコリー・ほうれん草の納豆和え・柑橘類	281kcal	きび砂糖パン		ビスケット	蒸しパン

18日(火)

ブロッコリーの彩りサラダ

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ緑黄色野菜で、特にビタミンCはブロッコリー100g中に160mgと豊富に含まれています。これはいちごの2倍、レモンの2.5倍に相当し、ブロッコリー4分の1株(約50g)で成人が1日に必要なビタミンCの摂取量を補うことができます。

ブロッコリーは収穫後も成長を続けます。ブロッコリーは常温で保存すると、成長によって多くの栄養が失われてしまうので、冷蔵保存しましょう。購入したブロッコリーは、新鮮なうちに調理しましょう。

美味しいブロッコリーの選び方は、中央がこんもりした形で、つぼみが小さく縮まっているものを選びましょう。

すずらん組移行に向けての話

18日(火)・21日(金) 13:30~

3歳児クラスになると、自立にむけて自分のことは自分でできるよう配慮や援助をしています。保護者も子どももスムーズに移行出来るよう話をする日程を予定しています。後日、メールにて確認させていただきますのでよろしくお願いいたします。



東消防署 街頭アピールについて

日時 3月1日(土)
10:00~11:00
雨天の場合 中止

場所 イズミゆめタウン蔵王
北東側駐車場
内容 はしご車の伸梯展示
消防者の展示
放水体験・煙体験
水消火器消火体験
顔出しパネル・子ども防火衣着用
さくら組の子ども達が、
太鼓で防火をアピールします。



- 給食 友永幸奈が産休にはいりました。
- 青山様から保育材料等いただきました。ありがとうございます。

