

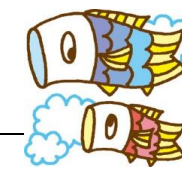


今月の食育目標
食事のマナーについて知る

5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4月23日



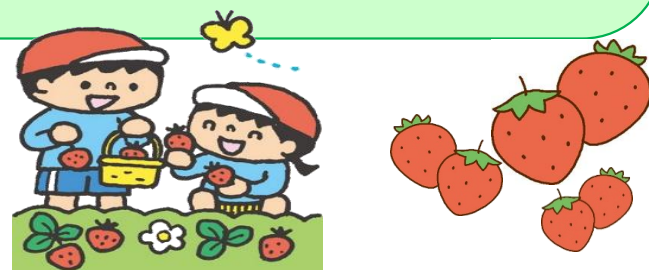
日 曜	行 事 予 定	給 食 献 立	カロリー	お や つ			
				午前 （牛乳は毎日）	離乳期のおやつ	午後 （ミルクは毎日）	離乳期のおやつ
1 木		鶏肉の中華風炒め・きゅうりのごま和え・バナナ	329kcal	シュガーパン		あずきクッキー	あずき蒸しパン
2 金	布団・シーツ交換日	豚肉の竜田揚げ・きんぴら・おかか芋・キウイフルーツ	431kcal	黒蜜おさつ		フルーツヨーグルト	
3 土	建国記念日						
4 日	みどりの日						
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水		ムニエル・カレー野菜ソテー・かぼちゃの甘煮・バナナ	364kcal	オレンジ		ココナッツトースト	ごまパン
8 木	さくら組スイミング	ハッシュドビーフ・スティックきゅうり・パインアップル	376kcal	メープルクッキー	バナナ	ヨーグルト（人参・アロエ）	ヨーグルト（人参・寒天）
9 金	布団・シーツ交換日	れんこんとひき肉の小判焼き・茹でそら豆・ごま酢和え・キウイフルーツ	358kcal	ココアパン		レモンマドレーヌ	
10 土	希望保育・にこにこひろば	豆腐の含め煮・アスパラの塩昆布和え・オレンジ	335kcal	きな粉バナナ		居残り（おにぎり）	
11 日							
12 月	ちゅうりっぷ組クッキング・内科検診13:30～	魚の味噌焼き・厚揚げとピーマンの炒め煮・人参の甘煮・パインアップル	340kcal	クラッカーサンド		わんにゃんクッキー	
13 火	体育遊び	三色そばろ丼・きゅうりの梅和え・オレンジ	344kcal	和風トースト	きび砂糖パン	パインケーキ	ホットケーキ
14 水	誕生会	アスパラご飯・鶏肉のマーマレード焼き・小松菜のサラダ・さつまいもの煮付け・バナナ	376kcal	いももち		フルーツパイ・ア・ラ・モード	シュガーパイ＆フルーツ
15 木	尿検査・明細書配布	いかと野菜のカレー炒め・チーズポテト・オレンジ	378kcal	蒸しパン		ヨーグルト（バナナ・ジャム）	

6月の行事予定

3日(火) 体育遊び
7日(土) すずらん組参観日
12日(木) 誕生会
16日(月) 明細書配布
19日(木) さくら組スイミング
20日(金) 太鼓参観日
25日(水) 口座引落とし

5日(木) さくら組スイミング
10日(火) わくわくひろば
14日(土) もも組参観日
17日(火) 体育遊び
24日(火) わくわくひろば

※ 毎週金曜日 布団・シーツ交換日
※ 毎週土曜日 希望保育



5月21日(水) 太鼓参観日について

10月まで月1回 太鼓の指導に来ていただいています。年度初めの子ども達がどのような形で指導を受けているのか見て頂きたいと思います。

【 ひまわり組 】
10:00～11:00 子ども達は「2グループ」に分かれて指導を受けます。保護者の皆様は、どちらのチームもご覧ください。保護者の方が帰られた後も指導を受けますので、速やかに退室してください。

【 さくら組 】
13:15～14:15 さくら組は「全員」にこにこひろばで指導を受けます。実際に太鼓を打ったり、友だちの様子をみて意欲を掻き立て、自分に落とし込んでいきます。子ども達はひまわり組同様参観後も指導を受けますので、速やかに退室してください。

【 駐車場 】 園庭・職員駐車場空きスペース



5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 金	歯科検診9：30～・布団・シーツ交換日	焼魚・ニラ炒め・ブロッコリーの彩りサラダ・パインアップル	308kcal	みかん寒天		コーンマヨトースト	きな粉パン
17 土	希望保育	高野豆腐の卵とし・キャベツと切り干し大根の和え物・バナナ	397kcal	きゅうりのゆかり和え		居残り（寒天）	
18 日							
19 月	もも組クッキング・新入園児懇談開始	鯛めし・豆腐のまり揚げ・春雨サラダ・バナナ	423kcal	コーンパンケーキ		スイートポテト	
20 火	すずらん組クッキング	チーズ入りコロケ・じゃこサラダ・茹でブロッコリー・パインアップル	475kcal	黒糖マカロニ		炊き込みごはん	
21 水	太鼓参観日AMひまわり組・PMさくら組	牛丼・スナッペンどうのごま和え・オレンジ	336kcal	みたらしポテト		ジャムサンド	
22 木	今が旬メニュー	肉団子スープ・アスパラの酢の物・バナナ	366kcal	ピザトースト	塩パン	アイスボックスクッキー	マーブルクッキー
23 金	布団・シーツ交換日	魚の照り焼き・チンゲン菜の炒め物・人参の煮付け・オレンジ	302kcal	パインアップル	バナナ	じゃがいものお好み焼き	
24 土	希望保育・にこにこひろば	鶏肉と昆布の煮込み・キャベツの梅和え・パインアップル	330kcal	アスパラのごま和え		居残り（フルーツポンチ）	
25 日							
26 月	口座引落し	千草焼き・和風サラダ・みそポテト・パイナップル	354kcal	コーンマヨ餃子		ヘルシー焼きそば	ヘルシー焼うどん
27 火	体育遊び	親子うどん・中華和え・バナナ	265kcal	ココアサンド		おにぎり	
28 水	さくら組クッキング	ポークピカタ・スパゲティサラダ・カレー粉ふきいも・オレンジ	446kcal	メープルバナナ		かぼちゃ蒸しパン	
29 木	ひまわり組クッキング・さくら組スイミング	ガバオライス・さつまいものオイル焼き・キウイフルーツ	400kcal	スナッ麩		きんぴらトースト	ジャムサンド
30 金	布団・シーツ交換日	魚の甘酢づけ・アスパラとキャベツの味噌炒め・オレンジ	405kcal	セサミクッキー		ヨーグルト（寒天・黄桃缶）	
31 土	希望保育	炒めビーフン・かぼちゃのごま焼き・パインアップル	351kcal	大学芋		居残り（米粉のガトーショコラ）	

366kcal

22日（木）
アスパラの酢の物

アスパラガスの栄養がより多く含んでいるのは穂先の部分で、アスパラギン酸やルチン、ビタミン類が豊富です。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、新陳代謝を促し疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

アスパラガスは鮮度が落ちやすい野菜なので早めに調理して食べましょう。保存するときは、乾燥しないようにラップや袋に入れて立てておく和良好的です。また、切り口を水につけておくとより長持ちします。

美味しいアスパラガスを簡単に選ぶ際には、全体に緑色が濃く、太さが均一なものを選びましょう。切り口が変色していなくて、みずみずしく新鮮なものにしましょう。



尿検査 5月15日(木)

朝 一番の尿を採取し、9:00までに職員室受付に提出してください。



連休の過ごし方について

新芽が芽吹き若葉となるこの時期、何か始まりそうな予感にワクワクしてきますね。

お休みが続きお出かけの機会も増えることでしょう。子ども達は新しい環境にも慣れてきたころではありますが、疲れも出やすいころでもあります。

無理のない計画・規則正しい生活リズムで、楽しいお休みを過ごしてください。パワーを充電し元気に登園してください。



内科検診5月12日(月) 13:30～
歯科検診5月16日(金) 9:30～

子どもの健康状態の把握のため必ず受診するようにしてください。

