



5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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
16 土	希望保育	親子うどん・キャベツの塩昆布和え・パインアップル	245kcal	みたらしかぼちゃ		居残り(フライドポテト)	
17 日							
18 月	新入園児懇談(すずらん組・ちゅうりっぷ組1歳児)	鯛めし・豆腐のまり揚げ・春雨サラダ・キウイフルーツ	447kcal	きな粉バナナ		蒸しパン	
19 火	歯科検診9:30~	さばのトマト煮・小松菜とひじきの和え物・粉ふきいも・オレンジ	380kcal	りんご寒天		チーズ春巻き	
20 水	太鼓参観日10:00~ひまわり組・13:15~さくら組	牛丼・大根の酢の物・バナナ	360kcal	カナッペ		ココアサンド	
21 木	尿検査	コロッケ・糸切昆布の煮付け・スナップえんどうのおかか和え・オレンジ	469kcal	青のりトースト		ヨーグルト(バナナ・人参)	
22 金	布団・シーツ交換日	焼魚・ごま酢和え・茹でそら豆・パインアップル	313kcal	ちんすこう		ヘルシー焼きそば	ヘルシーうどん
23 土	希望保育・にこにこひろば	炒めビーフン・アスパラのゆかり和え・バナナ	321kcal	ブロッコリーのオーロラソースかけ		居残り(オレンジボンチ)	
24 日							
25 月	すずらん組クッキング・口座引落し	魚の竜田揚げ・和風サラダ・かぼちゃの煮付け・バナナ	414kcal	パインアップル	オレンジ	ビスケット	
26 火	体育遊び・もも組クッキング・ノー菓子デー	ポークピカタ・じゃこサラダ・カレー粉ふきいも・オレンジ	345kcal	和風トースト		ピザパイ	
27 水	内科検診13:30~	肉団子スープ・アスパラの酢の物・パインアップル	351kcal	ホットケーキ		お好み焼き	
28 木	ちゅうりっぷ組クッキング・さくら組スイミング	ハッシュ・ド・ビーフ・中華和え・オレンジ	388kcal	黒糖マカロニ		シナモンラスク	
29 金	さくら組クッキング・布団・シーツ交換日	魚の味噌焼き・厚揚げとピーマンの炒め煮・人参の甘煮・バナナ	356kcal	スナツ麩		ヨーグルト(パイン缶・みかん缶)	ヨーグルト(黄桃缶・みかん缶)
30 土	すずらん組参観日・希望保育	鶏肉と昆布の煮込み・スナップえんどうのごま和え・パインアップル	341kcal	ゆかりきゅうり		居残り(グレープ寒天)	
31 日							

22日(金) 茹でそら豆



【おいしいそら豆の選び方】
 そら豆は4月~6月が旬の野菜です。
 さやの緑色が鮮やかでツヤ、弾力のあるもの、
 ふっくらと膨らんで、豆の形がくっきり見えるもの、
 さやの表面に産毛が残っているものを選びましょう。

【そら豆のおいしいゆで方】
 甘みを引き出すには、沸騰させずに茹でること。沸騰させると、
 豆がかたくなってしまうため静かに煮立つくらいで茹でます。
 茹で時間は3~5分を目安にしましょう。
 茹でる前に包丁で豆のくぼみ部分に切り込みを少し入れておくと、
 豆にしわが寄りやすくなります。

【そら豆の気になる栄養】
 そら豆にはたんぱく質やビタミンB1・B2・C、カリウム、鉄、銅
 などのミネラルも豊富に含まれています。
 薄皮はかたいので外して食べることが多いですが、血糖値の上昇を
 緩やかにする食物繊維が多く含まれているので薄皮ごと利用できる
 天ぷらなどもおすすめです。

5月20日(水)太鼓参観について



10月まで月1回太鼓の指導に来ていただきます。
 年度初め子ども達がどのような形で
 太鼓に向き合っているのか参観して頂きます。

【ひまわり組】
 10:00~11:00まで ※途中入室はできません

【さくら組】
 13:15~14:15まで ※途中入室はできません

【駐車場】
 園庭・職員駐車場空きスペース
 ※園庭前石井表記駐車場1~9は、
 送迎用になりますので駐車しないでください

【注意事項】
 時間厳守でお集まりください。
 子ども達の集中力が途切れるため途中入室・退室はできません
 ビデオ・カメラの撮影・私語はご遠慮ください。
 ※詳細につきましてはWeb掲示板をご覧ください。

5月30日(土) すずらん組参観日について

大好きな家の人と一緒に楽しいひと時を
 過ごしてくださいね。

時 間：10:00~11:00(終了予定)
場 所：すずらん組・ひまわり組
内 容：体を動かして楽しもう
駐車場：園庭・職員駐車場空きスペース
 園庭前石井表記駐車場1~9は
 送迎用ですので停めないでください

注意事項
 時間厳守でお集まりください
 カラ・ビデオの撮影はご遠慮ください
 ※詳細につきましてはWeb掲示板をご覧ください

保育材料等
 いただきました

渡辺様
 平元様
 張迫様

ありがとう
 ございました



新入園児 個人懇談について 園にて行います

5月18日(月)から5月29日(金)…すずらん組・ちゅうりっぷ組1歳児
 6月1日(月)から6月10日(水)…ひまわり・もも・ちゅうりっぷ組0歳児
 後日メールにて希望日・希望時間をおたずねします。