

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

2021(令和3)年12月24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 元日 | | | | | | |
| 2 | 日 | | | | | | |
| 3 | 月 | | | | | | |
| 4 | 火 希望保育 | お弁当日 | | オレンジ | | ココア蒸しパン | |
| 5 | 水 | 肉うどん・白菜のごま和え・みかん | 266kcal | スナツ麩 | | りんごとさつまいものパイ | |
| 6 | 木 | ポークピカタ・野菜ソテー・おかかいも・バナナ | 354kcal | きな粉サンド | | ヨーグルト(みかん缶・コーンフレーク) | |
| 7 | 金 布団・シーツ交換日 | 焼魚・卵の花・茹でブロッコリー・りんご | 282kcal | きび砂糖のクッキー | | 七草がゆ | |
| 8 | 土 希望保育・にこにこひろば | 豆腐の含め煮・小松菜の浸し・オレンジ | 296kcal | みたらしかぼちゃ | | 居残り(寒天) | |
| 9 | 日 | | | | | | |
| 10 | 月 成人の日 | | | | | | |
| 11 | 火 | さくら組懇談開始 | | | | | |
| 11 | 火 | 鶏肉の塩焼き・五目さきんぴら・さつまいもの甘煮・バナナ | 340kcal | ホットケーキ | | 和風スパゲティ | |
| 12 | 水 体育遊び | れんこんのドライカレー・大根の和風サラダ・みかん | 343kcal | ラスク | | じゃこのクッキー | |
| 13 | 木 スイミング(さくら組) | ムニエル・野菜サラダ・粉ふきいも・りんご | 370kcal | オレンジ寒天 | | バナナサンド | |
| 14 | 金 わくわくひろば・ひまわり組ツツグ・布団・シーツ交換日 | 豚二郎炒め・酢のもの・みかん | 324kcal | スイートポテト | | ヨーグルト(りんご・黄桃缶) | ヨーグルト(いちご・黄桃缶) |
| 15 | 土 ちゅうりっぷ組(1歳児)発表会・希望保育 | お弁当日 | | バナナ | | 居残り(いももち) | |

2月の行事予定

- 3日(木) 豆まき
 - 5日(土) ちゅうりっぷ組(0歳児)発表会・弁当日
 - 8日(火) わくわくひろば・弁当日
 - 9日(水) 体育遊び
 - 10日(木) スイミング(さくら組)
 - 15日(火) 誕生会・明細書配布
 - 17日(木) スイミング(さくら組)
 - 18日(金) 体育遊び
 - 19日(土) さくら組発表会・希望保育
 - 22日(火) すずらん組移行の話(もも組)
 - 24日(木) すずらん組移行の話(もも組)
 - 25日(金) すずらん組移行の話(もも組)・お店屋さんごっこ(幼児クラス)
口座引落し
- 毎週金曜日 布団・シーツ交換日 毎週土曜日 希望保育



発表会について

1月は次の2クラスの発表会があります。
各クラス二部に分かれて行い、演技終了後解散となります。

1月15日(土)…ちゅうりっぷ組1歳児
1月29日(土)…ひまわり組

発表会以外のクラスは平常保育・居残り延長保育あります。
※1月15日(土)はお弁当日になっています。

子どもは9:20までに登園してください。
保護者の方は、子どもの出演時間に合わせていらしてください。

感染症

インフルエンザや感染性胃腸炎等流行する時期です。手洗いとうがいを習慣づけ、感染予防していきましょう。

早寝・早起き、バランスのとれた食事等規則正しい生活で体調を整えましょう。





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日 | | | | | | | |
| 17月 | 明細書配布 | 豚肉の生姜焼き・ジャコサラダ・かぼちゃの煮付け・バナナ | 381kcal | クラッカーサンド | | きんぴらトースト | |
| 18火 | 誕生会 | ケチャップライス・鶏肉のコーンフレーク焼き・短冊サラダ・みかん | 383kcal | スティックポテト | | アイシングケーキ | |
| 19水 | | 肉団子スープ・水菜のサラダ・りんご | 332kcal | メープルクッキー | | マカロニきな粉 | |
| 20木 | スイミング(さくら組) | 鶏肉の竜田揚げ・チンゲン菜のソテー・にんじんのごま和え・バナナ | 335kcal | ブルーベリーパン | | 中華風おこわ | |
| 21金 | さくら組クッキング・布団・シーツ交換日 | 魚のチャンチャン焼き・大根と厚揚げのうま煮・みかん | 326kcal | りんご | 煮りんご | ヨーグルト(バナナ・寒天) | |
| 22土 | 希望保育・にこにこひろば | 卵とじ・ほうれん草の和え物・バナナ | 316kcal | ブロッコリーのおかが和え | | 居残り(さつまいものオープン焼き) | |
| 23日 | | | | | | | |
| 24月 | もも組・すずらん組クッキング | 麻婆じゃが・キャベツのレモン酢和え・りんご | 341kcal | 蒸しパン | | シュガーパイ | |
| 25火 | わくわくひろば・口座引落し | お弁当日 | | じゃがいもお焼き | | 焼きカレーパン | |
| 26水 | 体育遊び・ちゅうりっぷ組クッキング | ビビンバ・大根の酢のもの・みかん | 364kcal | ぶどう寒天 | | ロッククッキー | ココアクッキー |
| 27木 | | 魚の照り焼き・春雨サラダ・れんこんのきんぴら・バナナ | 341kcal | じゃこトースト | | ヨーグルト(バナナ・ソース) | ヨーグルト(みかん缶・ソース) |
| 28金 | 布団・シーツ交換日 | 味噌おでん・ブロッコリーの浸し・みかん | 383kcal | 人参のゆかり和え | | お好み焼き | |
| 29土 | ひまわり組発表会・希望保育 | スパゲティ・チーズポテト・バナナ | 262kcal | みかん | | 居残り(おにぎり) | |
| 30日 | | | | | | | |
| 31月 | | 鶏肉の酢豚風・大根の浸し・みかん | 359kcal | りんごポンチ | | コーントースト | |

335kcal

21日(金) 大根と厚揚げのうま煮

大根の白い部分は淡色野菜で葉は緑黄色野菜に分けられます。大根は葉に近い上部から中央は甘味が強いので、煮物に使うのに適しています。根の先は辛み成分が多いので大根おろしに使うのがオススメです。大根は色が白く重みがあり、ひげ根が少ないものを選ぶと良いですよ。

食育 お節料理・お雑煮

お節料理やお雑煮はお正月のためのめでたい食べ物です。子ども達は、お節料理を彩る食材について給食先生からどんなものがあるのか?という意味が込められているのかを聞きました。

お屠蘇…薬草の入った薬酒で、邪気を払い病気をしないために飲むもの
お雑煮…大晦日から年神に供えておいた餅や供え物を一緒に煮たもの
神に供えたものを食べることによって、力を授かることが出来ると思われていた。
お節料理…もともとは神様への供え物

黒豆 豆で元気に過ごせるように 田づくり 豊作
昆布巻き よろこぶ エビ 腰が曲がるまで長生きする 等
それぞれ縁起の良いいわれがあります。子ども達に聞いてみてくださいね。



衣服の着脱について

先月衣服の前後ろについてお知らせいたしました。この一か月、子ども達も意識できたようで、前後ろに着ている子を見かけなくなりました。

小さなことですが、繰り返し伝えることで、子ども達も理解し行動に移すことが出来るようになるのでしょうか。子どものやる気を引き出し、さりげない援助で意欲を一層高められるよう見守っていきましょう。

ありがとうございました

保育材料等頂きました
堀切さん 竹中さん
平元さん 渡邊さん

