

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 虹福祉会  
富士こども園

2021（令和3）年1月25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月		カレー・ジャコサラダ・柑橘類	407kcal	カリフラワーのオーロラソースかけ		豆腐団子	きな粉クラッカー
2火	すずらん組発表会・ノー菓子デー	親子うどん・大根の千枚漬け・りんご	271kcal	みかん		ヨーグルト(バナナ・アロエ)	ヨーグルト(バナナ・寒天)
3水	豆まき	いわしの竜田揚げ・小松菜とひじきの和え物・かぼちゃの甘煮・バナナ	389kcal	フルーツポンチ		鬼蒸しパン	
4木		真珠蒸し・和風サラダ・れんこんのおかか煮・みかん	409kcal	ココアパン		ほうれん草のスパゲティ	
5金	わくわくひろば・布団・ｼｰｯｽ交換日	鶏肉のチーズ焼き・野菜ソテー・バナナ	363kcal	クッキー		シュガーナッツトースト	シュガートースト
6土	希望保育	炒め豆腐・キャベツの塩昆布和え・りんご	321kcal	ブロッコリーのごま和え		居残り(おにぎり)	
7日							
8月		かぼちゃコロッケ・茹で野菜・糸きり昆布の煮付け・柑橘類	449kcal	りんご	煮りんご	チーズクッキー	
9火	誕生会	わかめご飯・ハンバーグのきのこソースかけ・短冊サラダ・りんご	379kcal	人参の甘煮		フルーツクレープ	フルーツパンケーキ
10水	体育遊び	肉じゃが・白菜の即席漬け・みかん	357kcal	ちんすこう		ヨーグルト(ジャム・もも缶)	
11木	建国記念の日						
12金	訓練火災・さくら組クッキング・布団・ｼｰｯｽ交換日	魚の南蛮漬け・じゃがいものきんぴら・バナナ	343kcal	コーンマヨトースト		ソース焼きそば	
13土	希望保育・にこにこひろば	豚肉の中華風炒め・ブロッコリーの浸し・みかん	310kcal	蒸しおさつ		居残り(クッキー)	
14日							
15月	明細書配布	中華そば・かえりとアーモンドのごまがらめ・柑橘類	228kcal	スナツ麩		ピザトースト	

### 3月の行事予定

- 2日(火) 誕生会      3日(水) 体育遊び
- 6日(土) 新入園児入園説明会
- 9日(火) わくわくひろば・お弁当日
- 10日(水) 体育遊び
- 15日(月) 明細書配布      16日(火) わくわくひろば
- 25日(木) 口座引き落とし
- 27日(土) 卒園式
- 31日(水) 希望保育・お弁当日
- ※毎週金曜日 布団・ｼｰｯｽ持ち帰り
- ※希望保育 6日・13日・27日・31日



### 豆まき

節分の夜に豆をまくのは、豆に宿った穀物の霊の力で鬼を追い払うことが出来ると考えられていたためです。豆をまいた後は、自分の年齢と同じか一つ多い数の豆を食べ、一年の無病息災を祈りましょう。



### 訓練火災

2月12日(金) 10:00～ 東消防署に訓練火災の連絡をすると同時に子ども達は園庭南側砂場横に避難します。**おさない・かけられない・しゃべらない・もどらない**の約束を守って、服で口元を抑え、煙を吸わないようにしています。今回は、デスタンスを保って防火のビデオも観ます。乾燥するこの時期、火の取り扱いには十分気をつけましょう。子ども達から「いけんよ!」と声がかかるかもしれせんよ。





# 2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 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
16	火	オムレツ・ブロッコリーの彩りサラダ・りんご	339kcal	味噌トースト		ポパイクッキー	
17	水	手羽元のさっぱり煮・さつまいもサラダ・にんじんの煮付け・バナナ	448kcal	野菜ゼリー		かぼちゃパイ	
18	木	もも組クッキング・尿検査(新入児)	魚とほうれん草のグラタン・ごま酢和え・りんご	352kcal	マカロニきな粉	ココアムース	
19	金	布団・ｼｰｯｽ交換日	肉団子スープ・中華和え・柑橘類	338kcal	豆乳パンケーキ	サモサ風	
20	土	ちゅうりっぷ組(O)発表会・希望保育	お弁当日		バナナ	居残り(蒸しパン)	
21	日						
22	月	すずらん組クッキング	焼魚・きのこ厚揚げのうま煮・おかか芋・バナナ	332kcal	いちご	ジャムサンド	
23	火	天皇誕生日					
24	水	体育遊び・すずらん組移行の話・ちゅうりっぷ組クッキング	鶏肉のから揚げ・野菜のカレーケチャップ炒め・バナナ	362kcal	レーズン蒸しパン	しょうが風味おこわ	
25	木	ひまわり組クッキング・口座引き落とし	三色そばろ丼・大根の酢のもの・柑橘類	347kcal	豆乳ホイップサンド	たこボール	キャベツボール
26	金	お店屋さんごっこ・布団ｼｰｯｽ交換日	お弁当日		ココアボール	ヨーグルト(みかん缶・パイン缶)	ヨーグルト(みかん缶・バナナ)
27	土	希望保育・にこにこひろば	すき焼き風煮・ほうれん草としめじの浸し・柑橘類	343kcal	焼きかぼちゃ	居残り(パン)	
28	日						

今が旬メニュー



## ひとくちメモ

### 18日(木) 魚とほうれん草のグラタン

ほうれん草にはβ-カロテンやビタミンC、葉酸、鉄、カルシウムなど、多種類の栄養素が含まれています。特にβ-カロテンは他の緑黄色野菜と比べてとても豊富で、抗酸化作用による免疫力アップや眼病予防にも効果的です。ほうれん草は根元に泥などが付きやすいため、たっぷりと水をはったボウルに根元をしばらくつけた後、しっかりとふり洗いをするようにしましょう。



## お店屋さんごっこ

2月のわくわくひろばはお店屋さんごっこに向けて、卵パックや輪つなぎ、牛乳パックを使ってにぎやかな看板を作ります。お店屋さんにはペンダント・かばん・探検セット。食べ物ではケーキにチョコバナ・キャンディーのつかみ取りまで、たくさんの商品が並びます。ウキウキ・ワクワク楽しみにしている子ども達です。

354kcal

## すずらん組へ移行のはなし【もも組】

13:30~14:00 ・ 16:30~17:00  
スムーズな移行が出来るように、事前に一日の流れや持ち物等について話をしていきます。都合のいい時間を選んでくださいね。後日おたよりを配布いたします。



保育材料等頂きました  
ありがとうございました

藤井さん 卒園生花田さん

