

今月の食育目標
食べ物の旬について知る。

10月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福社会
富士こども園

2023（令和5）年9月22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 日							
2 月	ちゅうりっぷ組懇談	鶏肉の竜田揚げ・ごま酢和え・梨	357kcal	大学かぼちゃ		ホロホロクッキー	
3 火	予行練習	肉味噌あんかけ丼・キャベツの塩昆布和え・バナナ	363kcal	フルーツポンチ		和風トースト	
4 水	太鼓指導日・ノーお菓子デー	ほうれん草とベーコンのスパゲティ・カレーポテト・オレンジ	292kcal	ココアクラッカー		ヨーグルト(バナナ・黄桃缶)	
5 木		さばの味噌煮・きゅうりの酢のもの・れんこんのおかか煮・バナナ	359kcal	蒸しパン		チキンライス	
6 金	布団・シーツ交換日	鶏肉としめじの塩炒め・さつまいもサラダ・オレンジ	384kcal	ラスク		お好み焼き	
7 土	運動会・希望保育			お茶・バナナ			
8 日							
9 月							
10 火		魚の磯から揚げ・五目きんぴら・かぼちゃの甘煮・バナナ	361kcal	梨	オレンジ	ピザトースト	
11 水	わくわくひろば・ひまわり組クッキング	麻婆じゃが・ほうれん草とえのきの和え物・オレンジ	340kcal	セサミクッキー		アップルパイ	
12 木	もも組クッキング・さくら組スイミング	豚肉のソース焼き・中華風サラダ・バナナ	346kcal	黒糖パン		ヨーグルト(みかん缶・ジャム)	
13 金	歯科検診9:30～・布団・シーツ交換日	高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーのごま和え・りんご	348kcal	レモン寒天		パンケーキ	
14 土	希望保育・にこにこひろば・運動会予備日	肉うどん・酢のもの・オレンジ	244kcal	人参のゆかり和え		居残り(おにぎり)	
15 日	ペンキ塗り						

11月の行事予定

- 2日(木) さくら組スイミング
- 5日(日) 文化祭 さくら組太鼓出演
(春日小学校にて)
- 7日(火) 体育遊び
- 9日(木) さくら組スイミング
- 14日(火) わくわくひろば
- 15日(水) 明細書配布
- 17日(金) 誕生会
- 21日(火) 体育遊び
- 27日(月) 口座引落し
- 29日(水) わくわくひろば・弁当日
- 30日(木) ひまわり組園内研修

※ 音体フェスティバルは、参加団体減少の為なくなりました。

※ 布団持ち帰り…2日(木)・10日(金)・17日(金)・24日(金)

※ 希望保育…4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)



運動会について

もも・すずらん・ひまわり・さくら組が参加します。
8:30～9:20までに登園してください。ちゅうりっぷ組
9:20までに登園12:00降園

日時：10月7日(土) 9:45～

クラスごとの発表になりますので、時間に合わせて観覧してください。
詳細につきましては後日配布するプログラムに予定時間を記載します。

服装：もも組自由・カラー帽子
ネコTシャツ・紺色半ズボン・カラー帽子

持ち物：幼児クラス…水筒 もも組…かばん・ノートはいりません
ちゅうりっぷ組はお弁当日

もも組・すずらん組は終了後解散になります。ひまわり・さくら組に兄弟姉妹がいる
家庭は、そのまま子どもと一緒に観覧してください。

さくら組演技終了後太鼓になります。ひまわり組の保護者の方は、さくら組演技の時は
後方に下がってご覧ください。路上での観覧はご遠慮ください。

10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 月	明細書配布 すずらん組懇談(11/2まで)	豚肉とさつまいものカレー煮・白菜の和え物・バナナ	400kcal	りんご	煮りんご	春巻き	
17 火	体育遊び・内科検診13:30～	ポークピカタ・和風サラダ・粉ふきいも・オレンジ	364kcal	カナッペ		チーズクッキー	
18 水	交通安全教室	和風梅チキン・チンゲン菜のソテー・バナナ	337kcal	じゃこトースト		きのこスパゲティ	きのこうどん
19 木	すずらん組クッキング・さくら組スイミング	ハッシュ・ド・ポーク・キャベツのレモン酢和え・オレンジ	390kcal	青のりスナッヅ		ジャムサンド	
20 金	ちゅうりっぷ組クッキング・訓練火災・布団・シート交換日	魚のチャンチャン焼き・大根と厚揚げの煮物・りんご	333kcal	ホットケーキ		ヨーグルト(黄桃缶・アロエ)	ヨーグルト(黄桃缶・ソース)
21 土	希望保育	肉豆腐・小松菜の浸し・オレンジ	343kcal	みそポテト		居残り(米粉のガトーショコラ)	
22 日							
23 月		焼肉・塩もみきゅうり・オレンジ	324kcal	きな粉バナナ		ポテトグラタン	
24 火	誕生会	栗ご飯・和風ハンバーグ・春雨とささ身のサラダ・さつまいもの甘煮・バナナ	444kcal	りんごゼリー		ショコラケーキ・ア・ラ・モード	
25 水	口座引落し	卵の野山焼き・れんこんのきんぴら・オレンジ	347kcal	クッキー		レモンラスク	
26 木	わくわくひろば	お弁当日		ココアボール		野菜ラーメン	野菜うどん
27 金	もも組園内研修・さくら組クッキング・布団・シート交換日	魚の中華ソースかけ・ごぼうサラダ・茹でブロッコリー・りんご	439kcal	チーズトースト		ヨーグルト(ハイン缶・コーンフレーク)	ヨーグルト(みかん缶・コーンフレーク)
28 土	希望保育・にこにこひろば	鶏肉のいなか煮・大根の即席漬け・バナナ	312kcal	スティックきゅうり	スライスきゅうり	居残り(寒天)	
29 日							
30 月		鶏肉の甘酢漬け・じゃがいものそぼろ煮・バナナ	392kcal	オレンジ		小倉トースト	
31 火	体育遊び	ピピンバ・ブロッコリーの彩りサラダ・オレンジ	356kcal	ホイップサンド		おさつのごま焼き	

今が旬メニュー

6日(金) さつまいもサラダ

さつまいもは食物繊維が豊富ないも類です。切り口から出る白い液体はヤラピンという成分で腸の動きを促し、便秘の改善に役立ちます。さつまいもは低温に弱いいため新聞紙にくるんで風通しの良い冷暗所におくと長く保存ができます。調理をする際はじっくり時間をかけて加熱すると酵素が働き甘く仕上がります。



お弁当日について

10月からお弁当日が始まります。

いくつか注意点を…

- ぶどう・プチトマト・豆などは誤嚥を避けるため小さく切ってください。
- ピックはのどをついたりして危険なため使用しないでください。
- デザートを入れる場合は果物にしてください。
- 持ち物にはすべて名前を書いてください。



健康診断について

10月13日(金) 歯科検診 9:30～
10月17日(火) 内科検診 13:30～
健康状況を知る為の検診になります。
必ず受診するようにしてください。
受診できなかった場合は各自で嘱託医に行ってください。

例年、保育の質向上のため園内研修を行っています。
年間通して子どもたちのこころを伸ばしたい！成長を促すためにこんなことをしていこう！という意図に基づき、計画的に保育を進めています。
今年度は、園内研修を春日こども園・つなぎ保育園の先生にも見に来ていただくことになりました。

お知らせとお願い

☆9月下旬より西原千紗子が産休に入りました。

☆ペンキ塗りについて
たくさんの参加を頂くことになりました。
ご協力ありがとうございます。
詳細につきましては、後日お便りを配布いたします。

