今月の食育目標
魚を食べて元気に過ごそう

11月行事予定・献立

社会福祉法人　虹福祉会
富士こども園

2026(令和8)年10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）	おやつ 離乳期のおやつ	おやつ 午後（毎日牛乳もしくはミルク）	おやつ 離乳期のおやつ
1	日	春日ふれあいフェスタ(春日小学校にてさくら組出演)						
2	月	すずらん組懇談	ハンバーグ・キャベツとかぶのソテー・にんじんのコンソメ煮・オレンジ	402kcal	バナナ		りんごジャム春巻き	
3	火	文化の日						
4	水	もも組クッキング	鶏肉の酢豚風・もやしとわかめのナムル風・パインアップル	391kcal	マカロニきな粉		あんこバナナパイ	
5	木	すずらん組クッキング・さくら組スイミング	ドライカレー・ごま酢和え・バナナ	346kcal	野菜寒天		サンドウィッチ	
6	金	わくわくひろば・布団・シーツ持ち帰り	魚のタルタルソースかけ・茹でキャベツ・糸切昆布の煮付け・オレンジ	431kcal	セサミトースト		ヨーグルト（バナナ・コーンフレーク）	
7	土	希望保育	肉じゃが・白菜の浸し・バナナ	351kcal	シュガーかぼちゃ		居残り（米粉のガトーショコラ）	
8	日							
9	月		焼魚・酢みそ和え・さつまいものマーマレード煮・パインアップル	335kcal	メープルスナッ麩		焼きうどん	
10	火	監査	オムレツ・ほうれん草と春雨のサラダ・バナナ	377kcal	みかん		ラスク	
11	水	体育遊び	やきとり丼・大根とツナのサラダ・オレンジ	303kcal	コーンパンケーキ		じゃがいもチヂミ	
12	木	ちゅうりっぷ組クッキング・さくら組スイミング	豚肉の竜田揚げ・ごぼうのごまマヨサラダ・茹でブロッコリー・パインアップル	459kcal	きな粉サンド		黒糖クッキー	
13	金	布団・シーツ交換日	豆腐のまり揚げ・チンゲン菜とえびの炒め物・かぼちゃの煮付け・オレンジ	396kcal	カレーポテト		ヨーグルト（パイン缶・寒天）	ヨーグルト（もも缶・寒天）
14	土	希望保育・にこにこひろば	プルコギ・キャベツの塩昆布和え・バナナ	330kcal	きゅうりのゆかり和え		居残り（おにぎり）	
15	日							

今が旬メニュー

12月の行事予定

1日(火) 体育遊び
2日(水) お餅つき
3日(木) さくら組スイミング
5日(土) もも組発表会
7日(月) わくわくひろば
8日(火) 体育遊び
10日(木) さくら組スイミング
15日(火) 明細書配布
16日(水) 誕生会
17日(木) わくわくひろば・弁当日
19日(土) すずらん組発表会
22日(火) さくら組公開保育
25日(金) クリスマス会・口座引落し

※毎週金曜日　布団・シーツ持ち帰り
※ひまわり組懇談　11月17日(火)～12月4日(金)まで
※希望保育　毎週土曜日・28日(月)・29日(火)・30日(水)・1月4日(月)
※12月30日(水)弁当日・1月4日(月)弁当日
※年末年始のお休み　12月31日(木)から1月3日(日)までお休み

発表会について

12月からクラスごとに一部制・二部制で発表会を開催いたします。
日頃の保育の積み重ねを発表の内容に活かしていきます。
一年の成長ぶりをじっくりご覧ください。

【日程】

もも組	… 12月5日(土)	すずらん組	…12月19日(土)
ちゅうりっぷ組1歳児…	1月23日(土)	ひまわり組	…1月30日(土)
ちゅうりっぷ組0歳児…	2月6日(土)	さくら組	…2月13日(土)

※詳細につきましては、WEB掲示板をご覧ください。

訓練火災　11月20日(金)

消防署の方が、消防車に乗って避難練習の様子を見に来てくださいます。
ひまわり・さくら組は消防士さんの話を聞いたり防火に関するDVDを観ている間、
ちゅうりっぷ・もも・すずらん組は消防車見学や写真撮影を行います。
暖房器具の使用や、空気の乾燥で火災の発生しやすい季節になります。
充分注意しましょう。

11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（毎日牛乳もしくはミルク）	離乳期のおやつ
16	月	明細書配布	菊花シュウマイ・酢の物・粉ふきいも・パインアップル	358kcal	キウイフルーツ	バナナ	かぼちゃケーキ	
17	火	体育遊び　　ひまわり組懇談　12/4日まで	親子丼・白菜とほうれん草のごま和え・バナナ	318kcal	オレンジポンチ		お好みトースト	
18	水	誕生会	さつまいもご飯・トンカツ・ジャコサラダ・みかん	446kcal	カナッペ		ココアムース・ア・ラ・モード	
19	木	尿検査(新入児・未検者)・さくら組スイミング	鶏肉のから揚げ・ブロッコリーの和風ソテー・にんじんの甘煮・バナナ	354kcal	ちんすこう		鶏肉とごぼうの炊き込みごはん	
20	金	訓練火災・布団・シーツ持ち帰り	魚のカレー焼き・中華風うの花・塩もみきゅうり・パインアップル	342kcal	青のりトースト		ヨーグルト（みかん缶・ジャム）	
21	土	希望保育	味噌ラーメン・大根サラダ・オレンジ	270kcal	人参のおかか和え		居残り（大学芋）	
22	日							
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ノー菓子デー	魚のチーズ焼き・中華風サラダ・オレンジ	357kcal	みたらしかぼちゃ		塩こんぶおにぎり	
25	水	ひまわり組クッキング・口座引落し	わかめご飯・けんちん汁・かえりのごまがらめ・バナナ	316kcal	ぶどう寒天		ココナッツラスク	
26	木	わくわくひろば	弁当日		ホイップサンド		ピザ	ピザスナック
27	金	さくら組クッキング・すずらん組公開保育・布団・シーツ交換日	魚の梅焼き・小松菜とひじきの和え物・かぼちゃの甘煮・パインアップル	269kcal	ココアクッキー		ヨーグルト（黄桃缶・アロエ缶）	ヨーグルト（黄桃缶）
28	土	希望保育・にこにこひろば	麻婆豆腐・きゅうりの即席漬け・バナナ	374kcal	ブロッコリーのマヨかけ		居残り（フライドポテト）	
29	日							
30	月		ポークポテト・白菜のレモン酢和え・オレンジ	335kcal	パインアップル	バナナ	りんごポンチ	
				357kcal				

12日（木）
ごぼうのごまマヨサラダ

【ごぼうの栄養】

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、その量は野菜の中でもトップクラス。含有量が多いだけでなく、不溶性食物繊維のリグニン、水溶性食物繊維のイヌリンが同程度バランス良く含有されているのが特徴です。そのため、腸内環境を整えて便秘の改善や血中に含まれる脂肪を減らしたり、食後の血糖値の上昇を緩やかにしたりする働きがあり、生活習慣病予防にも積極的に取り入れたい成分です。
またごぼうにはポリフェノールも多く含まれています。アク抜きの際に水を茶色く濁らせているのは、じつはポリフェノールなのです。
ポリフェノールには強い抗酸化作用があるため、老化防止に役立つ成分です。

【ごぼうの選び方】

- シワやひび割れがあると乾燥して鮮度が落ちている可能性があるため、ごぼうの表面にシワやひび割れがないもの
- ひげ根は細く、少ないもの
- 太すぎるごぼうは「す」が入っている可能性があるので、太すぎず、まっすぐなもの
- 泥によってごぼうは乾燥から守られるため、泥が付いたままのほうが鮮度は長持ちする

交流会

9月28日(月)　アクティブワンの方と交流をしました。
最初は戸惑っていた子ども達が♪しあわせなら手をたたこう♪の曲にあわせて手を合わせたりジャンプしたり、ﾛｰﾃｰｼｮﾝするうちにすっかり打ち解け楽しいひと時を過ごしました。
アクティブワンの方から、雑巾、絵本、折箱をいただきました。
園からは、プレートをプレゼントしました。

2027(令和9)年度　保育所等入所申込について
11月下旬　申込書交付
12月から申込受付
※育休明け予約申込みは、第一次受付期間のみです。
詳しい日程につきましては、広報等ご覧ください。

ありがとうございました
保育材料等
いただきました

卒園生 高橋様
渡邉様

大切に使わせていただきます