



10月行事予定・献立

今月の食育目標
食べ物の旬について知る。

日 曜	行 事 予 定	給 食 献 立	カロリ-	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 火	全体練習	若鶏の中華風炒め・ブロッコリーのオーロラソースかけ・バナナ	335kcal	ココアクラッカー		おこわ	
2 水	太鼓指導日	ツナのトマトソーススパゲティ・かぼちゃのオイル焼き・オレンジ	255kcal	コーンのパンケーキ		カレーパン	青のりパン
3 木	さくら組スイミング	鶏肉のねぎソースかけ・ジャーマンポテト・バナナ	417kcal	フルーツポンチ		ホロホロアーモンドクッキー	蒸しパン
4 金	布団・シーツ交換日	魚のチャンチャン焼き・大根と厚揚げの煮物・オレンジ	329kcal	ジャムサンド		おさつパイ	
5 土	希望保育	肉豆腐・小松菜の浸し・バナナ	357kcal	ごまきゅうり		居残り（寒天）	
6 日							
7 月	ひまわり組クッキング	鶏肉の甘酢漬け・じゃがいものそぼろ煮・オレンジ	370kcal	カレースナック		和風トースト	和風パン
8 火		魚の磯から揚げ・野菜サラダ・かぼちゃの甘煮・バナナ	414kcal	きな粉パン		ヨーグルト（バイン缶・コーンフレーク）	ヨーグルト（黄桃缶・コーンフレーク）
9 水	予行練習	三色そぼろ丼・きゅうりと大根のサラダ・オレンジ	351kcal	レモン寒天		ポテトグラタン	
10 木	さくら組クッキング	ミートローフ・チンゲン菜のソテー・バナナ	377kcal	スイートポテト		豆乳パンケーキ	
11 金	布団・シーツ交換日	豚汁・白菜の即席漬け・オレンジ	343kcal	セサミクッキー	みたらしポテト	しょうゆ焼きそば	しょうゆ焼うどん
12 土	運動会2歳児クラス以上・希望保育12：00降園	弁当日		バナナ			
13 日							
14 月	入林-ツの日						
15 火	体育遊び・明細書配布	魚のカレームニエル・和風サラダ・粉ふきいも・バナナ	360kcal	オレンジ		おはぎ	

11月の行事予定

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 3日(日) 春日ふれあいフェスタ(春日小学校にて) | さくら組出演 |
| 7日(木) さくら組スイミング | 12日(火) 体育遊び |
| 13日(水) 誕生会 | 14日(木) わくわくひろば |
| 15日(金) 明細書配布 | 20日(水) 訓練火災 |
| 21日(木) さくら組スイミング | 25日(月) 口座引落し |
| 26日(火) 体育遊び | 27日(水) わくわくひろば |
| 29日(金) さくら組園内研修 | 弁当日 |

※毎週土曜日 布団・シーツ交換日
※希望保育 2日(土)・9日(土)・16日(土)・30日(土)



内科検診

10月16日(水)

歯科検診

10月18日(金)

健康状態把握の為
必ず受診するように
してください。

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。

お知らせとお願い

懇談について

クラスごとに懇談が行われています。日時等お間違えの無いようお越しく下さい。

プールバッグについて

いつまでも熱中症アラートが発令され、シャワーで汗を流したり、砂ぼこりにまみれて運動会の練習に取り組んだ後シャワーをしてきましたが、11日(金)をもってシャワーを終了します。長い間ご協力ありがとうございました。汚れ物を入れるビニール袋をロッカーやカバンの中に入れておくようにしてください。

- もも組 内田友恵が、10月下旬より産休に入ります。
- 10月下旬より 西原千紗子が育児休暇より復帰します。





10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 水	わくわくひろば・内科検診	手羽元のさっぱり煮・野菜ソテー・オレンジ	332kcal	じゃこトースト	マヨパン	ピザパン	
17 木	消防署見学(3・4・5歳児クラス)・ノー菓子デー	魚のごま味噌焼き・中華風サラダ・れんこんのおかか煮・バナナ	353kcal	蒸しパン		ヨーグルト(みかん缶・黄桃缶)	
18 金	歯科検診・布団・シーツ交換日	卵の五目焼き・小松菜と桜えびの和え物・オレンジ	322kcal	りんご寒天		ココナッツラスク	きな粉パン
19 土	運動会予備日・希望保育	きつねうどん・酢のもの・バナナ	279kcal	大学かぼちゃ		居残り(米粉のガトーショコラ)	
20 日	ペンキ塗り						
21 月	ちゅうりっぷ組クッキング ひまわり組懇談開始	ハッシュ・ド・ポーク・キャベツのレモン酢和え・オレンジ	390kcal	バナナ		黒糖クッキー	黒糖さつまいも
22 火	誕生会	栗ご飯・和風ハンバーグ・春雨とささ身のサラダ・かぼちゃの煮付け・バナナ	410kcal	シナモンラスク	シュガーパン	フルーツクレープ	フルーツ寒天
23 水	さくら組宣山荘訪問・もも組クッキング 今が旬メニュー	梅チキン・ほうれん草とえのきの和え物・にんじんの甘煮・オレンジ	316kcal	コーンマヨ餃子		野菜ラーメン	野菜うどん
24 木	さくら組スイミング	魚のさざれ焼き・れんこんのきんぴら・茹でブロッコリー・バナナ	378kcal	フライドポテト		ココアパン	
25 金	すずらん組クッキング・口座引落とし・布団・シーツ交換日	肉じゃが・塩もみきゅうり・みかん	342kcal	ちんすこう	ハイハイ	ヨーグルト(バナナ・アロエ)	ヨーグルト(バナナ・みかん缶)
26 土	希望保育・にこにこひろば	焼肉・かえりのごまがらめ・バナナ	357kcal	ブロッコリーの浸し		居残り(焼きいも)	
27 日							
28 月		中華丼・大根の酢のもの・バナナ	358kcal	みかん		小倉トースト	小倉パン
29 火	体育遊び 大門中学校職場体験	豚肉の甘辛煮・さつまいもサラダ・オレンジ	421kcal	クラッカーピザ		きのこスパゲティ	きのこうどん
30 水	わくわくひろば	お弁当		ツナサンド		ロールケーキ	
31 木	ひまわり組園内研修	ホワイトシチュー・中華和え・みかん	427kcal	人参のゆかり和え		おにぎり	

23日(水)

ほうれん草とえのきの和え物

えのきはシャキシャキとした歯ごたえと、クセのない味がどんな味付けにも合う万能食材です。

β-グルカンの一種レンチナンが他のきのこよりも多いのが特徴で、抗がん作用が期待できます。また、ビタミンB群が多く含まれており、ビタミンB1は糖質の代謝に役立ち、ビタミンB2は子どもや胎児の発育を助ける働きがあることから「成長ビタミン」とも言われます。

えのきは加熱しすぎると食感や風味が損なわれるため、調理は手早く仕上げるのがポイントです。



10月23日(水) 宣山荘訪問について

子ども達だけで、バスに乗って宣山荘に行きます。
太鼓演奏と歌を歌い、おじいちゃん・おばあちゃん方に元気をとどけられたらと思います。

10月23日(水) 8:45までに登園してください。
服 装 ネコちゃんトレーナー・紺色の半ズボン

注意事項: 自園もしくは宣山荘で感染症(インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症等)が流行している場合
中止になることもあります。

大門中学校 職場体験

10月29日(火)~10月31日(木)の3日間

6名の生徒が職場体験します。

お兄ちゃん・お姉ちゃんたちと楽しい3日間を過ごします。
中学生には、手遊び・絵本・紙芝居・言葉遊び・ゲーム等
子ども達と一緒にできる遊びを予定中です。



消防署見学

すずらん組・ひまわり組・さくら組

日にち : 10月17日(木)
※幼児クラスは9:00までに登園してください
服装 : 初トレーナーもしくはネコTシャツ
紺色半ズボン

園出発 : 9:20

歩いて見学に行きます。
交通ルールを守り、道路の端を歩くことや横断の仕方など充分気を付けて
行ってきます。
消防署では、緊急車両の見学・話を聞く・写真撮影が予定されています。

保育材料等いただきました。

渡邊様・卒園生高橋様

ありがとうございました。

今後の教育・保育に活用させていただきます。

