

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 虹福祉会
富士こども園

2023(令和5)年12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月							
2火							
3水							
4木	希望保育	お弁当日		オレンジ		蒸しパン	
5金	シーツ・布団持ち帰り	ミートスパゲティ・フライドおさつ・バナナ	371kcal	和風トースト		七草がゆ	
6土	希望保育	高野豆腐の卵とじ・ブロッコリーのごま和え・みかん	366kcal	きゅうりのゆかり和え		居残り(寒天)	
7日							
8月	成人の日						
9火	わくわくひろば	肉みそあんかけ丼・キャベツの和え物・みかん	362kcal	ブロッコリーのマヨネーズかけ		かぼちゃパイ	
10水	体育遊び	ポークピカタ・チンゲン菜のソテー・にんじんのごま和え・バナナ	370kcal	メープル蒸しパン		お好み風トースト	
11木	ちゅうりっぷ組クッキング・さくら組スイミング・ノーお菓子デー	魚のポテマヨ焼き・ジャコサラダ・みかん	339kcal	ぶどう寒天		シスコークッキー	キャロットケーキ
12金	さくら組クッキング・シーツ・布団持ち帰り	筑前煮・ほうれん草の浸し・バナナ	313kcal	きな粉パン		ヨーグルト(みかん缶・アロエ)	ヨーグルト(みかん缶)
13土	希望保育・にこにこひろば	焼肉・大根サラダ・みかん	354kcal	スティックポテト		居残り(おにぎり)	
14日							
15月	すずらん組クッキング・明細書配布	さくら組懇談開始 豚肉のソース煮・ごま酢和え・バナナ	352kcal	みたらしかぼちゃ		マーブルパンケーキ	

2月の行事予定

- | | |
|----------------------|------------------|
| 2日(金) 豆まき | 3日(土) さくら組発表会 |
| 6日(火) 体育遊び | 7日(水) わくわくひろば |
| 8日(木) さくら組スイミング | 13日(火) 誕生会 |
| 14日(水) 体育遊び | 15日(木) 明細書配布 |
| 17日(土) ちゅうりっぷ組0歳児発表会 | |
| 21日(水) 体育遊び | |
| 22日(木) お店屋さんごっこ・弁当日 | 26日(月) 口座引落とし |
| 28日(水) すずらん組園内研修 | 29日(木) さくら組スイミング |

希望保育 3日(土)10日(土)17日(土)24日(土)
布団・シーツ交換日 毎週金曜日



リンゴについて

給食での提供を控えます。



食べ物による窒息は、集団生活で発生しやすい重大事故の一つです。給食時、0歳児・1歳児は煮リンゴ・2歳児からは、8分の1切れ幼児クラスは6分の1切れと対策を講じて提供していましたが、誤嚥のリスクを避けるため、リンゴの提供を控えることにいたしました。

乳幼児は、奥歯が未発達で、食べ物を砕く力が弱いと誤嚥が発生しやすくなっています。家庭では誤嚥をおこしやすい食材は、小さく切るなど工夫して食べる様子をしっかりと見ながら楽しい食事の時間にして下さい。園では、食材をかじり取り舌で奥へと取り込み、しっかりと咀嚼し嚥下できるよう指導しています。お正月には、お雑煮や黒豆等誤嚥を引き起こす食材もありますので、細かく切るなどして楽しい一年の始まりになるようにして下さい。



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 火	さくら組懇談2/3まで	魚の竜田揚げ・ひじき煮付け・きゅうりの梅和え・みかん	362kcal	ちんすこう		サンドウィッチ	
17 水	誕生会	わかめご飯・豆腐のまり揚げ・チャプチェ風・さつまいもの甘煮・バナナ	462kcal	クラッカーサンド		クレープ	スイートパンプキン
18 木	もも組クッキング・さくら組スイミング	鶏肉のカレーチーズ焼き・ナムル・みかん	350kcal	レモンラスク		ヨーグルト(黄桃缶・ソース)	
19 金	シーツ・布団持ち帰り	麻婆じゃが・小松菜の和え物・バナナ	374kcal	スナッ麩		しょうゆ焼きそば	しょうゆうどん
20 土	ちゅうりっぷ組1歳児発表会・希望保育	プルコギ・茹でブロッコリー・みかん	341kcal	バナナ		居残り(焼きポテト)	
21 日							
22 月		鶏肉の塩焼き・ごぼうサラダ・粉ふきいも・バナナ	387kcal	オレンジ寒天		トーステッドチーズパン	
23 火	体育遊び	他人丼・中華和え・みかん	367kcal	パンケーキ		白玉ぜんざい	フルーツポンチ
24 水	わくわくひろば	お弁当日		青のりパイ		サモサ風	
25 木	口座引落し	焼魚・大根と厚揚げの旨煮・ほうれん草の海苔和え・みかん	328kcal	さつまいものオープン焼き		セサミクッキー	
26 金	シーツ・布団持ち帰り	和風梅ハンバーグ・れんこんのきんぴら・バナナ	358kcal	ジャムサンド		ヨーグルト(バイン缶・寒天)	ヨーグルト(みかん缶・寒天)
27 土	ひまわり組発表会・希望保育	野菜あんかけうどん・酢みそ和え・みかん	249kcal	にんじんの甘煮		居残り(米粉のガトーショコラ)	
28 日							
29 月		肉豆腐・白菜のおかか和え・バナナ	361kcal	みかん		シガーサンド	
30 火	ちゅうりっぷ組0歳児園内研修・ひまわり組クッキング	チキントマトソテー・春雨サラダ・みかん	368kcal	クッキー		ヨーグルト(バナナ・コーンフレーク)	
31 水		豚肉とさつまいもの甘辛煮・きゅうりの酢のもの・バナナ	372kcal	ツナトースト		中華風おこわ	

今が旬メニュー

25日(木) ほうれん草の海苔和え

冬に採れるほうれん草はビタミンCが多く、夏の3倍と言われています。ビタミンCは風邪予防に効果が期待できます。その他にもβカロテン、鉄、ビタミンKなどが多く含まれています。

ほうれん草を保存する時は、湿らせたペーパーに包み、袋に入れて野菜室に立てておくと良いです。



発表会について

1月20日(土) ちゅうりっぷ組1歳児 1月27日(土) ひまわり組
2月3日(土) さくら組 2月17日(土) ちゅうりっぷ組0歳児

※発表会当日、出入り口が違うため、靴をビニール袋に入れて持ち歩いてください。子どももクラスに持って上がりますので、ビニール袋を忘れないように持って来てください。

年末年始の保育について

12月31日(日)～1月3日(水)までお休みです。
12月30日(土)と1月4日(木)はお弁当日になります。

年末には、子どもと一緒に新年を迎えるための準備をし自分たちの生活の場を大切に作る気持ちを育てていけるといいですね。年が明けると新年のあいさつやお正月ならではの遊びを家族と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか？
あたらしい年も子ども達にとって、豊かで実りある園生活が送れますように...

お知らせとお願い

・保育教諭 林星香が産休にはいりました。
・12月から 保育教諭 猪原花星が 幼児クラスヘルパーとして富士こども園の職員に仲間入りしました。
「富士こども園のみんなと、楽しいこと沢山したいです。よろしくお願いします。」



保育材料等いただきました。
藤井様
ありがとうございました。

