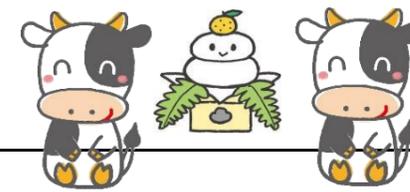


今月の食育目標
食べ物の働きについて知る。

1月行事予定・献立

社会福祉法人 虹福祉会
富士こども園

2020年(令和2年)12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)	離乳期のおやつ	午後 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
1 金	元旦						
2 土							
3 日							
4 月	希望保育	お弁当日		柑橘類		セサミトースト	
5 火		玄米ご飯・ポークピカタ・野菜ソテー・みかん	344kcal	スナッ麩		いきなり団子	さつまいも蒸しパン
6 水	春の七草	チキントマトソテー・酢のもの・茹でブロッコリー・バナナ	295kcal	きな粉サンド		カルピスポンチ	
7 木		魚のマヨネーズ焼き・れんこんのきんぴら・かぼちゃの煮付け・りんご	404kcal	きび砂糖のクッキー		七草がゆ	
8 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	のっぺい汁・中華和え・バナナ	318kcal	ぶどう寒天		ポテトピザ	
9 土	希望保育・にこにこひろば	煮しめ・小松菜の浸し・柑橘類	295kcal	みたらしかぼちゃ		居残り(おにぎり)	
10 日							
11 月	成人の日						
12 火	さくら組クッキング さくら組懇談開始	野山焼き・れんこんのごまマヨサラダ・柑橘類	364kcal	カレーポテト		マカロニきな粉	
13 水	体育遊び・ちゅうりっぷ組クッキング	キャベツとソーセージのスパゲティ・スライスかぼちゃ・バナナ	295kcal	ブロッコリーのおかか和え		じゃことナッツのクッキー	じゃこクッキー
14 木		魚の味噌焼き・しらすと小松菜の和え物・さつまいもの甘煮・りんご	354kcal	ホットケーキ		ミルク・バナナサンド	
15 金	明細書配布・ひまわり組クッキング・布団・シーツ交換日	菊花シューマイ・和風サラダ・人参の煮付け・みかん	398kcal	シナモンラスク		ヨーグルト(パン缶・もも缶)	ヨーグルト(寒天・もも缶)

2月の行事予定

2日(火) すずらん組発表会 3日(水) 豆まき
 5日(金) わくわくひろば 9日(火) 誕生会
 10日(水) 体育遊び 15日(月) 明細書配布
 20日(土) ちゅうりっぷ組(0)発表会・お弁当日
 24日(水) 体育遊び・すずらん組移行の話(もも組)
 25日(木) 口座引き落とし
 26日(金) お店屋さんごっこ・お弁当日
 ※毎週金曜日 布団・シーツ交換日
 希望保育6日(土)13日(土)20日(土)27日(土)



発表会について

新型コロナウイルス感染症拡大予防として年末年始の参観日を発表会にかえさせて頂いております。日程・時間等、ホームページをご覧ください。
 三密を避けるため、2部に分かれて行います。2部の方は案内があるまでホールの入室はご遠慮ください。
 諸注意をいくつかあげております。ご協力よろしくお願いいたします。
 どのクラスも、発表会後ご褒美を持ち帰りますね。 ※発表会当日は9:20までに登園してください。

ちゅうりっぷ組(1) 1月16日(土)10:00～・10:30～ もも組 1月23日(土)10:00～・10:30～
 ひまわり組 1月29日(金)10:00～・10:30～ すずらん組 2月2日(火)10:00～・10:30～
 ちゅうりっぷ組(0)2月20日(土) 10:00～・10:30～





1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 土	ちゅうりっぷ組(1)発表会・希望保育	お弁当日		バナナ		居残り(パン)	
17 日							
18 月	すずらん組クッキング	豚肉の生姜焼き・ジャコサラダ・バナナ	358kcal	スイートポテト		コーンマヨトースト	
19 火	誕生会	ひじきごはん・チキンカツ・ほうれん草と春雨の和え物・味噌汁・柑橘類	465kcal	人参のゆかり和え		パンフキンケーキ・ア・ラ・モード	
20 水		れんこんのドライカレー・白菜とりんごのサラダ・バナナ	366kcal	ポパイクッキー		野菜ラーメン	
21 木	ノー菓子デー	ムニエル・野菜サラダ・粉ふきいも・りんご	393kcal	レモン寒天		中華風おこわ	
22 金	布団・ｼｰｯ交換日	味噌おでん・ブロッコリーの浸し・柑橘類	268kcal	ブルーベリーサンド		ヨーグルト(人参・バナナ)	
23 土	もも組発表会・希望保育	お弁当日		バナナ		居残り(クッキー)	
24 日							
25 月	口座引き落とし	魚の甘酢漬け・うの花・いんげんのおかか煮・りんご	353kcal	ヨーグルト和え		サンドウィッチ	
26 火	わくわくひろば	ビビンバ・チーズポテト・みかん	351kcal	クリームクラッカー		りんごとさつまいものパイ	
27 水	体育遊び・もも組クッキング・ちゅうりっぷ組園内研修	ピザバーグ・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・バナナ	401kcal	蒸しパン		ヨーグルト(かぼちゃ・コーンフレーク)	
28 木		鶏肉の照り焼き・五目きんぴら・さつまいもの煮付け・柑橘類	332kcal	じゃこトースト		ロッククッキー	ココアクッキー
29 金	ひまわり組発表会・布団・ｼｰｯ交換日	シーフードシチュー・大根と水菜のサラダ・りんご	384kcal	みかん		うどんナポリタン	
30 土	希望保育	豚ニラ炒め・かに酢和え・バナナ	329kcal	じゃがいもチヂミ		居残り(パンケーキ)	
31 日							

ひとくちメモ

20日(水) 白菜とりんごのサラダ

白菜は冬になると甘味が増し、おいしい時期になります。白菜の約95%は水分でできており、その他にもビタミンCやカリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。ビタミンCは水に溶けやすいため、スープや鍋物にすると栄養を無駄なく摂取することができます。調理する際は、葉と芯の部分で火の通りが異なるため、別々に切り分けて使うのがおすすめです。

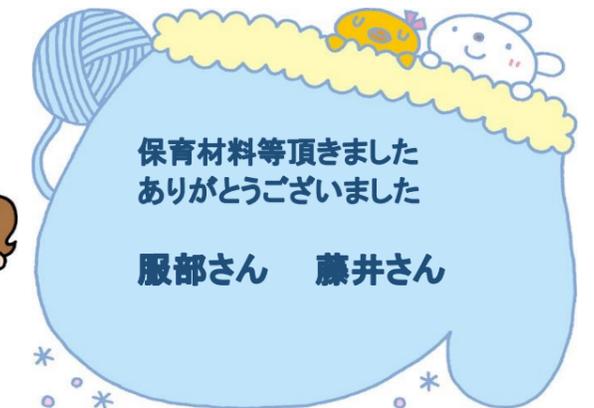


新型コロナ感染症感染拡大防止について

日常生活エリア範囲内での行動を心掛けておうち時間を楽しみましょう!!
お正月ならではの、福笑い かるた トランプ コマ回しに風あげ 羽根つき等々、子どもと一緒に楽しんでみませんか?!
温かい家族団らんのひと時が子どもの記憶に蓄えられて宝物になりますよ。



353kcal



保育材料等頂きました
ありがとうございました

服部さん 藤井さん