



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 虹福祉会
富士こども園

2026(令和8)年9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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
1 木	太鼓指導日 もも組懇談	きのこスパゲティ・フライドかぼちゃ・パインアップル	290kcal	スナッ麩		カレーパン	
2 金	布団・シーツ交換日	若鶏の中華風炒め・きゅうりのオーロラソースかけ・バナナ	324kcal	パンケーキ		ねぎ味噌おにぎり	
3 土	希望保育	焼肉・ブロッコリーの浸し・オレンジ	329kcal	青のりポテト		居残り(寒天)	
4 日							
5 月	交通安全教室	照り焼きチキン・白菜とえのきの和え物・さつまいもの甘煮・オレンジ	330kcal	ゆかりきゅうり		お好み焼き	
6 火		魚のごま味噌焼き・中華風サラダ・れんこんのおかか煮・パインアップル	341kcal	ツナサンド		スイートポテト	
7 水	予行練習	三色そばろ丼・きゅうりと大根のサラダ・バナナ	363kcal	ぶどうポンチ		ピザスナック	
8 木	さくら組スイミング	ミートローフ・チンゲン菜のソテー・オレンジ	362kcal	ココナッツクッキー		人参きんぴらトースト	
9 金	布団・交換日	鶏肉の塩焼き・かぼちゃサラダ・茹でブロッコリー・パインアップル	381kcal	カナッペ		ヨーグルト(バナナ・ジャム)	
10 土	運動会・希望保育			バナナ			
11 日							
12 月	スポーツの日						
13 火	体育遊び・ノー菓子	鶏肉の五目あんかけ・塩もみきゅうり・オレンジ	327kcal	パインアップル	バナナ	野菜ラーメン	野菜うどん
14 水	わくわくひろば・内科健診13:30~	豚汁・納豆の磯和え・パインアップル	379kcal	シナモンラスク		じゃことナッツのクッキー	じゃこクッキー
15 木	消防署見学・明細書配布	野山焼き・ジャーマンポテト・バナナ	400kcal	蒸しパン		ヨーグルト(バイン缶・コーンフレーク)	ヨーグルト(もも缶・コーンフレーク)

11月の行事予定

1日(日) 春日ふれあいFESTA さくら組出演
6日(金) わくわくひろば
12日(木) さくら組スイミング
17日(火) 体育遊び
19日(木) さくら組スイミング
25日(水) 口座引落し
27日(金) すずらん組公開保育

5日(木) さくら組スイミング
11日(水) 体育遊び
16日(月) 明細書配布
18日(水) 誕生会
20日(金) 訓練火災
26日(木) わくわくひろば・弁当日

※毎週金曜日 布団・シーツ交換日
※希望保育…7日(土) 14日(土) 21日(土) 28日(土)
※すずらん組懇談 10月20日(火)~11月6日(金)
ひまわり組懇談 11月17日(火)~12月4日(金)



お弁当日 はじまる!!

10月から子ども達が楽しみにしているお弁当日が始まります。集団生活において誤嚥を防止するため、お弁当作りにあたりいくつか注意点をあげております。ご協力よろしくお願いいたします。

- 【注意点】
- ・ブドウ・プチトマト・豆などは、小さく切ってください。
 - ・ピックはのどをつくなど危険なので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。
 - ・持ち物にはすべてに名前を書いてください。



お知らせとお願い

- ・運動会・宣山荘訪問・消防署見学・ちゅうりっぷ参観日につきましては詳細を、WEB掲示板に載せておりますのでご覧ください。
- ・内科・歯科健診があります。子どもの健康状態把握の為、必ず受診するようにしてください。やむを得ず欠席の場合、家庭より囑託医の方へ受診していただくようになります。

公開保育について

9月から月1回公開保育を行っております。瀬戸こども園 春日こども園・つなぎ保育園の4園で保育を公開し、お互いの保育の質向上に努めております。保護者の参観はしておりませんのでご了承ください。





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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
16金	歯科健診9:30～・布団・シーツ交換日	魚の味噌マヨ焼き・キャベツのゆかり和え・れんこんのきんぴら・オレンジ	372kcal	りんごゼリー		ココアパン	
17土	運動会予備日・希望保育	中華丼・小松菜のごま和え・パインアップル	341kcal	ブロッコリーのおかか和え		居残り(フライドポテト)	
18日	ペンキ塗り9:00～						
19月		ハッシュドビーフ・キャベツのレモン酢和え・パインアップル	404kcal	スティックおさつ		和風ラスク	
20火	宣山荘訪問(さくら組) すずらん組懇談	鶏肉とさつまいものグラタン・ごま酢和え・バナナ	341kcal	ココアちんすこう		うどんナポリタン	
21水	誕生会	栗ご飯・和風ハンバーグ・春雨とささ身の和え物・粉ふきいも・オレンジ	390kcal	きな粉パン		チーズケーキ・ア・ラ・モード	
22木	さくら組スイミング・もも組クッキング	魚の竜田揚げ・野菜サラダ・おかか人参・パインアップル	420kcal	みたらしポテト		ヨーグルト(寒天・アロエ)	ヨーグルト(寒天・みかん缶)
23金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	弁当日		クラッカーピザ		牛乳・さつまいもパイ	
24土	ちゅうりっぷ組参観日・希望保育	焼きそば・スティックきゅうり・オレンジ	191kcal	バナナ		居残り(フルーツポンチ)	
25日							
26月	口座引落とし・すずらん組クッキング	魚のムニエル・じゃがいものポロネーゼ・中華和え・パインアップル	373kcal	オレンジ		ジャムサンド	
27火	体育遊び	手羽元のさっぱり煮・野菜ソテー・バナナ	342kcal	ホットケーキ		おこわ	
28水	ひまわり組公開保育・さくら組クッキング	チンジャオロース・かに酢和え・オレンジ	307kcal	じゃこトースト		かぼちゃクッキー	
29木	ひまわり組クッキング	鮭のちゃんちゃん焼き・大根と厚揚げの旨煮・バナナ	338kcal	シュガーパイ		カルピス蒸しパン	
30金	ちゅうりっぷ組クッキング・布団・シーツ交換日	ホワイトシチュー・和風サラダ・パインアップル	444kcal	コーンマヨ餃子		ヨーグルト(みかん缶・黄桃缶)	
31土	希望保育	肉豆腐・小松菜の浸し・オレンジ	339kcal	大学かぼちゃ		居残り(焼き芋)	

351kcal

29日(木) 鮭のちゃんちゃん焼き



【鮭の栄養】

秋鮭には、消化吸収に優れている良質なたんぱく質をはじめ、骨の形成を助ける働きがあるとされているビタミンD、ビタミンB群やビタミンA・C・Eなどの各種ビタミン類が豊富です。それに加えてDHA・EPAといった不飽和脂肪酸、抗酸化作用が期待できるというアスタキサンチンなど、栄養素がバランス良く含まれています。特にアスタキサンチンは、体内で合成できないため、鮭から効率良く摂取できることは大きなポイントです。

【鮭の選び方】

美味しい鮭を選ぶときは、身や皮の色に注目しましょう。
・皮はきれいな銀色で、切り口に艶がある。
・身は鮮やかなオレンジ色で、しっかり身がしまっている。
・ドロップが出ている場合もあるが適度な水分がある方が旨味が強い。(ドロップが多すぎるものは味が落ちる。)

交通安全教室について

3歳児から5歳児対象

市民生活課の交通安全教育専門員の方をお迎えし交通安全についてご指導いただきます。

10月5日(月) 10:00～

内容: DVD視聴(にこにこひろば)
信号の意味・安全な道路の渡り方を知る
実技体験(園庭)
道路の歩き方
道路の横断の仕方 { 信号機のある所
信号機のない所 }



日頃から道路の横断の仕方や交通ルールを守り事故防止に努め、大事な命を守りましょう。



ありがとうございました
保育材料等
いただきました

張迫様

大切に使用させていただきました

