

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

2021(令和3)年9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 金	布団・シーツ交換日	鶏肉としめじの塩焼き・さつまいもサラダ・冷凍みかん	371kcal	グレープ寒天		バナナ春巻き	
2 土	希望保育	麻婆豆腐・じゃこサラダ・バナナ	392kcal	焼きポテト		居残り(フルーツポンチ)	
3 日							
4 月	太鼓指導日	キャベツとソーセージのスパゲティ・フライドポテト・オレンジ	302kcal	バナナ		ラスク	
5 火	体育遊び	野山焼き・短冊サラダ・バナナ	326kcal	シュガーパイ		しょうが風味おこわ	
6 水	予行練習	れんこんのドライカレー・茹でブロッコリー・オレンジ	303kcal	大学いも		カルピス蒸しパン	
7 木	わくわくひろば	鶏肉の甘酢漬け・チンゲン菜のソテー・バナナ	304kcal	ジャムサンド		ヨーグルト(みかん缶・コーンフレーク)	
8 金	布団・シーツ交換日	魚のチャンチャン焼き・かぼちゃのそぼろ煮・梨	328kcal	ビスケット		アップルパイ	
9 土	運動会(すずらんひまわりさくら組)			塩もみきゅうり			
10 日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: red;">                     10月9日(土) 9:20までに登園してください                      ちゅうりっぷ・もも組12:00降園                      居残り延長保育なし・お弁当日                      すずらん組・ひまわり組・さくら組                      演技終了後 解散                 </div>						
11 月		カレイのケチャップあんかけ・キャベツの即席漬け・バナナ	315kcal	オレンジ		ほうれん草のスパゲティ	
12 火		ポークピカタ・ごぼうサラダ・人参の甘煮・オレンジ	366kcal	いももち		セサミクッキー	
13 水	内科検診13:30～	豚肉とピーマンの炒め物・きゅうりと大根のサラダ・バナナ	331kcal	黒糖パン		マカロニきな粉	
14 木	スイミング(さくら組)	菊花シューマイ・酢のもの・かぼちゃの煮付け・オレンジ	356kcal	豆乳パンケーキ		ヨーグルト(黄桃缶・ソース)	
15 金	明細書配布・布団・シーツ交換日	さばの味噌煮・キャベツのレモン酢和え・れんこんのおかか煮・りんご	325kcal	野菜寒天		ココア&ミルクサンド	

## 11月の行事予定

- 9日(火) 体育遊び      11日(木) スイミング(さくら組)
- 15日(月) 明細書配布
- 16日(火) 誕生会      17日(水) 体育遊び
- 19日(金) わくわくひろば・お弁当日
- 25日(木) スイミング(さくら組)
- 口座引落し
- 29日(月) わくわくひろば

音体フェスティバルは  
中止になりました

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)

10月21日(木)～11月22日(月)まですずらん組懇談  
11月24日(水)～12月20日(月)までひまわり組懇談

### 健康診断について

- 内科検診  
10月13日(水) 13:30～
- 歯科検診  
10月26日(火) 9:30～

子どもの健康状態を把握するために必ず受診してください。また受診できなかった場合、各自で嘱託医に行ってください。

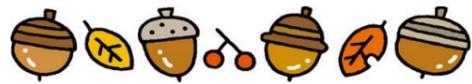
### 運動会について

すずらん・ひまわり・さくら組がクラスごとに生き生きした姿を発表していきます。コロナ禍にありますので、体調管理・マスクの着用・ディスタンス確保で観覧してください。

日時：10月9日(土) 10:00～ ※9:20までに登園してください。  
クラスごとの発表になりますので、時間に合わせて観覧してください。  
後日配布するプログラムに予定時間を記載いたします。

服装：ねこちゃんTシャツ・紺色ズボン・か-帽子  
持ち物：水筒・検温表(観覧される方全員)

すずらん組は終了後解散になります。兄弟がいらっしゃる保護者の方は、そのまま子どもと一緒に観覧してください。ひまわり・さくら組はクラスの演技終了後、太鼓になります。ひまわり組保護者の方は、さくら組演技の時は後ろにさがって観覧してください。



# 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 (ミルクは毎日)	離乳期のおやつ
16 土	希望保育・運動会予備日	鶏肉のいなか煮・大根のごま和え・バナナ	291kcal	ブロッコリーのマヨネーズかけ		居残り(焼きいも)	
17 日							
18 月		豚肉の竜田揚げ・春雨サラダ・おかかいも・バナナ	457kcal	りんご	煮りんご	コーントースト	
19 火	体育遊び・もも・さくら組クッキング	牛丼・ナムル・オレンジ	333kcal	フルーツポンチ		チーズクッキー	
20 水	ちゅうりっぷ組クッキング	炒り豆腐・キャベツの塩昆布和え・りんご	326kcal	ココアスナッ麩		ヨーグルト(バナナ・アロエ)	ヨーグルト(バナナ・みかん缶)
21 木		魚のさざれ焼き・根菜のきんぴら風・ブロッコリーのゆかり和え・みかん	337kcal	蒸しパン		チキンライス	
22 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	お弁当日		豆乳ホイップサンド		ココアボール	
23 土	希望保育・にこにこひろば	カレーうどん・しらすと小松菜の和え物・りんご	252kcal	シュガーかぼちゃ		居残り(寒天)	
24 日		今が旬メニュー					
25 月	誕生会・口座引落とし	栗ご飯・煮込みハンバーグ・大根のサラダ・さつまいものレモン煮・りんご	403kcal	バナナ		パンブキンケーキ・ア・ラ・モード	
26 火	歯科検診9:30~	魚の照り焼き・ほうれんそうとえのきの和え物・人参の煮付け・バナナ	289kcal	りんご寒天		ポテトグラタン	
27 水	すずらん組クッキング	けんちん汁・白菜の即席漬け・みかん	290kcal	和風トースト		ヨーグルト(寒天・パイン缶)	ヨーグルト(寒天・もも缶)
28 木	スイミング(さくら組)・ひまわり組クッキング	豚肉の味噌焼き・ごま酢和え・バナナ	314kcal	蒸しおさつ		焼きうどん	
29 金	布団・シーツ交換日	ムニエル・ケチャップ炒め・粉ふきいも・柿	350kcal	ちんすこう		メープルトースト	
30 土	希望保育	炒めビーフン・かえりの佃煮・オレンジ	285kcal	人参スティック		居残り(おにぎり)	
31 日							

331kcal

## 25日(月) さつまいものレモン煮



さつまいもは秋が旬の芋類で食物繊維が多く含まれています。切るとにじみ出る白い汁はヤラピンといい便をゆるくする効果があります。

さつまいもはアクが強く空気に触れると変色しやすいので、水にさらして調理しましょう。色よく仕上げたい時は皮を厚めにむくと良いですよ。



## 避難情報発令時等における対応について

内閣府(防災担当)・消防庁により、令和3年5月20日から避難勧告が廃止になり、園ごとに「大雨時・台風等の休園の基準」を定めました。別紙を配布いたしますので、お目通しください。



## お知らせとお願い

### 持ち物に名前を!

迷子の持ち物が増えています。大きくはっきりと記名してください。

### お弁当日始まる!

10月から月に1回ないし2回お弁当日が予定されます。ぶどう・プチトマト・枝豆はのどに詰まる原因となりますので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。

デザートはゼリーではなく果物にしてください。

お弁当箱・お弁当包み・箸などすべてに名前を書いてくださいね。



## ありがとうございました

保育材料等頂きました  
藤井さん

小寺さんのおばあちゃんよりオゾン発生器を寄付していただきました。有効に活用させていただきます。



新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、換気・マスクの着用・ディスタンス・手洗いを引き続き徹底していきます。季節の変わり目で、朝夕の気温差が大きくなります。体調管理に一層の配慮をお願いいたします。