



今月の食育目標
食べ物の働きについて知る

8月行事予定・献立



社会福祉法人 虹福社会
富士こども園

2026(令和8)年7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 土	希望保育	高野豆腐の卵とじ・小松菜のごま和え・パインアップル	358kcal	ブロッコリーのオーロラソースかけ		居残り (みたらしポテト)	
2 日							
3 月	かき氷屋さんごっこ	魚の甘酢漬け・中華風サラダ・かぼちゃの甘煮・パインアップル	372kcal	果物		ほろほろアーモンドクッキー	クッキー
4 火	体育遊び	鶏肉のチーズ焼き・ごま酢あえ・バナナ	359kcal	ホットケーキ		小倉トースト	
5 水	太鼓指導日	タコライス・フライドポテト・オレンジ	396kcal	シナモンラスク		パルミエ	
6 木	平和学習	野菜ラーメン・大根の即席漬け・バナナ	201kcal	黒糖ちんすこう		ポテトピザ	
7 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	煮魚・五目きんぴら・スティックきゅうり・パインアップル	344kcal	クラッカーココアサンド		ヨーグルト (アロエ缶・黄桃缶)	ヨーグルト (バナナ・黄桃缶)
8 土	希望保育・にこにこひろば	豚ニラ炒め・なすの和え物・オレンジ	329kcal	シュガーかぼちゃ		居残り (寒天)	
9 日							
10 月		魚のコーンソースかけ・酢の物・バナナ	301kcal	スティックポテト		ふりかけおにぎり	
11 火	山の日						
12 水	布団・シーツ交換日	スパニッシュオムレツ・キャベツのレモン酢和え・オレンジ	352kcal			フルーツヨーグルト	
13 木	希望保育	わかめうどん・ほうれん草のごまマヨ和え・パインアップル	277kcal	バナナ		きな粉パン	
14 金	希望保育	やきとり丼・きゅうりの梅和え・バナナ	293kcal	オレンジ		クラッカーサンド	
15 土	希望保育	和風スバゲティ・かぼちゃのオイル焼き・オレンジ	300kcal	パインアップル	バナナ	居残り (ココアおさつ)	

9月の行事予定

2日(水) 太鼓指導日
8日(火) 体育遊び
15日(火) 体育遊び・明細書配布
17日(木) さくら組スイミング
25日(金) お月見会・口座引落し
30日(水) 全体練習

3日(木) わくわくひろば
10日(木) さくら組スイミング
16日(水) わくわくひろば
18日(金) 誕生会
29日(火) ちゅうりっぷ組公開保育

※ ちゅうりっぷ組懇談 9月1日(火)～9月17日(木)
※ 毎週金曜日 布団持ち帰り
※ 希望保育 5日(土) 12日(土) 19日(土) 26日(土)



かき氷屋さんごっこ

8月3日(月) 9:30～
さくら組の子ども達がかき氷屋さんになりお店を開店します。

乳児クラスは、おやつで頂きます。
幼児クラスは、すずらん組から順番にチケットを持ち、
イチゴとブルーハワイのどちらかのシロップを選びフルーツをトッピングしてもらって頂きます。

お店屋さんは、注文を受ける人、氷を容器に入れる人、シロップをかける人、フルーツを
トッピングする人、容器を渡す人と、役割分担しています。

さくら組の子ども達は、かき氷さんの職員にチケットを渡して注文しますよ。

※ 8月3日(月) さくら組…エプロンを持ってきてください。



保幼小連携研修

7/27(月) 9:00～11:00
春日小学校の先生7名が来られます。
どのように活動に取り組み、日々の生活を送っているのかを
観察・体験しながら、子ども達の育ちが充実したものになるよう
小学校の日々の生活に結び付けていけます。



保育材料等頂きました

藤井様

ありがとうございました。



8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 (毎日牛乳もしくはミルク)	離乳期のおやつ
16 日							
17 月	明細書配布	鶏肉のカレーから揚げ・ナムル・さつまいものレモン煮・パインアップル	374kcal	カナッペ		マーブルケーキ	
18 火	体育あそび	ミートボール・ブロッコリーの彩りサラダ・茹でとうもろこし・オレンジ	381kcal	果物盛り合わせ		和風トースト	
19 水	ちゅうりっぷ組クッキング	今が旬メニュー キャベツと鶏肉のガリバタ炒め・コロコロサラダ・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)
20 木	すずらん組クッキング・さくら組スイミング・ノー菓子デー	牛丼・じゃこサラダ・オレンジ	342kcal	りんごゼリー		じゃがいも春巻き	
21 金	布団・シーツ交換日	いわしのかば焼き・うの花・きゅうりのゆかり和え・パインアップル	343kcal	クッキー		ヘルシー焼きそば	ヘルシーうどん
22 土	希望保育・にこにこひろば	麻婆茄子・キャベツの即席漬け・バナナ	330kcal	大学芋		居残り (フルーツポンチ)	
23 日							
24 月	もも組クッキング	豚肉とじゃがいものカレー煮・中華和え・メロン	350kcal	バナナ		ごまちゃんすこう	
25 火	さくら組クッキング・口座引落とし	魚のマヨネーズ焼き・スパゲティソテー・人参の甘煮・パインアップル	381kcal	レモン寒天		焼とうもろこしごはん	
26 水	誕生会	菜飯・メンチカツ・和風サラダ・カレー粉ふきいも・オレンジ	420kcal	青のりトースト		かぼちゃプリン・ア・ラ・モード	
27 木	ひまわり組クッキング・さくら組スイミング	鶏肉のねぎソースかけ・野菜ソテー・バナナ	366kcal	ココアスナッ麩		ラスク	
28 金	わくわくひろば・布団・シーツ交換日	魚のケチャップあんかけ・小松菜の浸し・パインアップル	320kcal	蒸しパン		ヨーグルト (みかん缶・ソース)	
29 土	希望保育	焼きうどん・フライドおさつ・バナナ	279kcal	オクラのゆかり和え		居残り (米粉のガトーショコラ)	
30 日							
31 月		豚肉の甘辛煮・ごぼうサラダ・パインアップル	389kcal	にんじんのおかか和え		カルピスポンチ	

18日(火) 茹でとうもろこし

【とうもろこしの栄養】

エネルギー源となる炭水化物を主成分としつつ、ビタミンやミネラルも豊富に含んでいます。夏の暑さで体がだるい、疲れが取れない、そんな夏バテの解消に役立つのがビタミンB群です。とうもろこしは、糖質をエネルギーに変える「ビタミンB1」や、脂質の代謝を助ける「ビタミンB2」が豊富に含まれています。また、体内の余分な塩分と水分を外に排出する働きがある「カリウム」、腸内環境を整える「食物繊維」、新陳代謝を高めて疲労回復を助ける「アスパラギン酸」も含まれています。

【とうもろこしの選び方】

- ◎ヒゲが茶色い。
→ヒゲの本数＝実の数。多いほど粒が詰まっている。
- ◎皮が鮮やかな緑色で張りがある。
→鮮度が高く、みずみずしい。
- ◎ずっしりと重みがある。
→中の実が詰まっている。
- ◎茎の切り口が変色していない。
→収穫して時間があまりたっていない。



プール遊び・水遊びについて

連日の熱中症アラートの発令により水遊びやプール遊びができなくなっています。温水シャワーをしたり、身体を拭いて清潔を保つようにしています。引き続き、プールの用意はしてきてください。

ボランティア体験

中学生や高校生がボランティアにやってきます。子ども達と過ごしなが、遊びや生活を通して相手を思いやる心を育んで欲しいと思います。

お知らせとお願い

- ・育休明け 林星香が復帰します。
復帰に伴い、林がさくら組にはいり、園田はちゅうりっぷ組に移動します。保護者の皆様方には、ご迷惑をおかけいたしますがご協力の程よろしくお願いいたします。
- ・お盆休みに入ります。
お墓参り等お出かけの機会がふえるのではないのでしょうか。暑い時ですので、無理のない計画と十分な栄養と休息で有意義なお休みにしてください。
連日 熱中症警戒アラートが発令されるほど暑い日が続いています。帽子・こまめな水分補給をお忘れなく。

