



今月の食育目標  
箸の使い方に慣れる

# 6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5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 月	ひまわり・もも・ちゅうりっぷ0歳児懇談	鶏肉と野菜の塩麴炒め・大根サラダ・オレンジ	324kcal	焼きポテト		フルーツ餃子	
2 火	体育遊び	豚肉のカレー焼き・短冊サラダ・さつまいもの甘煮・パインアップル	370kcal	ツナクラッカー		ポパイクッキー	
3 水		冷やし中華そば・かえりの佃煮・バナナ	296kcal	りんごポンチ		じゃがいもチヂミ	
4 木	さくら組スイミング・ノー菓子デー	お好み風オムレツ・白菜とえのきの和え物・パインアップル	330kcal	きなこクッキー		レモンラスク	
5 金	ひまわり組クッキング・布団・シーツ交換日	鯖のバーベキューソース・かぼちゃのきんぴら・茹でそら豆・バナナ	377kcal	ジャムサンド		ヨーグルト(みかん缶・アロエ缶)	ヨーグルト(みかん缶・いちご)
6 土	もも組参観日・希望保育	肉豆腐・酢のもの・オレンジ	352kcal	バナナ		居残り(おにぎり)	
7 日							
8 月		夏野菜カレー・中華和え・パインアップル	381kcal	スティックおさつ		カルピスポンチ	
9 火	観劇(ひまわり・さくら組)	やきとり丼・チーズポテト・オレンジ	306kcal	果物盛り合わせ		じゃこトースト	
10 水	わくわくひろば	牛焼肉・きゅうりの酢の物・バナナ	379kcal	レモン寒天		いなり寿司	いなりごはん
11 木	すずらん組クッキング	ミートローフ・ごま酢和え・パインアップル	385kcal	きび砂糖パン		米粉のガトーショコラ	
12 金	さくら組クッキング・布団・シーツ交換日	魚のケチャップあんかけ・オクラのマヨネーズかけ・オレンジ	330kcal	チーズビスケット		ヨーグルト(バナナ・パイン缶)	ヨーグルト(バナナ・黄桃缶)
13 土	希望保育・にこにこひろば	鶏肉のいなか煮・切り干し大根の梅和え・バナナ	330kcal	きゅうりのごま和え		居残り(みたらしかぼちゃ)	
14 日							
15 月	もも組クッキング・明細書配布	焼魚・じゃことピーマンのしょうゆ炒り・かぼちゃの甘煮・キウイフルーツ	310kcal	パインアップル	バナナ	セサミクッキー	

今が旬メニュー



## 7月の行事予定

- 2日(木) さくら組スイミング
  - 3日(金) 太鼓指導日
  - 6日(月) わくわくひろば
  - 7日(火) 七夕
  - 8日(水) 体育遊び
  - 9日(木) さくら組スイミング
  - 14日(火) 体育遊び
  - 15日(水) 明細書配布
  - 16日(木) 誕生会
  - 22日(水) 夏まつりごっこ(幼児クラス)
  - 24日(金) さくら組お泊り会
  - 25日(土) お泊り会明けの為さくら組は朝9:00までにお迎えをお願いします。
  - 27日(月) 口座引落し
  - 31日(金) 夏まつりごっこ(乳児クラス)
- ※ 鳳中学校 職場体験 7日(火)~9日(木)  
 ※ 布団・シーツ交換日 毎週金曜日  
 ※ 希望保育 4日(土)・11日(土)・18日(土)・25日(土)



### お知らせとお願い

メール配信について  
 行事予定献立  
 給食だより・レシピ(2か月に一回)  
 行事メール

毎月24日にホームページにアップします。

行事の内容等は、掲示板に掲載してありますのでご確認ください。

**お迎え後、遊具で遊ばず速やかに帰りましょう。**  
 陽が長くなり、ブランコや滑り台で遊んでいる姿を見かけます。園庭を駐車場としていて、事故に繋がります。手をつないで、すぐに帰るようにしましょう。子ども達も一日を終え、保護者の顔を見て緊張感も薄れ集中力もかけています。

空気の乾燥から、砂がさらさらになり  
**転んでけが**をすることが多くなっています。  
 傷口を水洗いして消毒をしています。

**足の裏がまっくろけ!!**  
 一日に何度も足を拭いたり、洗ったりしています。  
 家に帰ったら、まず足をきれいに洗ってくださいね。

### 懇談について

ひまわり・もも・ちゅうりっぷ(0歳)組  
 6月1日から始まります。  
 お忙しいとは思いますが、限られた時間になりますので、時間厳守でお越しください。



### わくわくひろば

すずらん・ひまわり・さくら組を3つのグループに分けそれぞれを一つのグループにして縦割り保育を行います。メンバー表をお配りします。

異年齢の関わりを通して、相手を思いやる気持ちやお互いの違いを認め受容する心の育ちを育てていきます。





# 6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 火	体育遊び	豚肉のしょうが焼き・ナムル風・にんじんの煮付け・パインアップル	374kcal	ココナッツケーキ		ピザ	ピザトースト
17 水	誕生会	ピラフ・トンカツ・くし形トマト・バンバンジー・オレンジ	437kcal	ココアパイ		ヨーグルトムース・ア・ラ・モード	
18 木	さくら組スイミング	梅チキン・アスパラとじゃがいものソテー・塩もみきゅうり・バナナ	386kcal	小倉トースト		クラッカーサンド	
19 金	太鼓指導日・布団・シーツ交換日	ミートスパゲティ・フライドおさつ・オレンジ	349kcal	メープルスナック		かりんとう	
20 土	希望保育	チンジャオロース・かに酢和え・パインアップル	313kcal	ブロッコリーの浸し		居残り(オレンジ寒天)	
21 日							
22 月		鶏肉の照り焼き・酢みそ和え・おかかいも・パインアップル	303kcal	オレンジ		マカロニきな粉	
23 火	わくわくひろば	魚のカレーパン粉焼き・ほうれん草と春雨のサラダ・人参の甘煮・オレンジ	387kcal	ぶどう寒天		フルーツサンド	
24 水	ちゅうりっぷ組クッキング	ジャージャー麺・小松菜としらすの和え物・バナナ	213kcal	シュガーかぼちゃ		ツナパイ	
25 木	口座引落とし	豚肉の竜田揚げ・ケチャップ炒め・ブロッコリーのおかか和え・パインアップル	426kcal	ラスク		りんご蒸しパン	
26 金	布団・シーツ交換日	魚の中華ソースかけ・鶏肉とさつまいものソテー・オレンジ	476kcal	ココアクラッカーサンド		ヨーグルト(黄桃缶・コーンフレーク)	
27 土	希望保育・にこにこひろば	お好み焼き・アスパラガスのごま和え・バナナ	267kcal	おくらのゆかり和え		居残り(フライドポテト)	
28 日							
29 月		麻婆じゃが・キャベツのレモン酢和え・パインアップル	370kcal	人参のおかか和え		黒糖ちんすこう	
30 火		魚の味噌煮・厚揚げチャンプルー・スティックきゅうり・オレンジ	372kcal	シナモントースト		わかめうどん	



15日(月)

## じゃことピーマンのしょうゆ炒り

### 【ピーマンの栄養】

ピーマンはビタミン豊富な野菜です。特にメラニン色素を分解する働きがあるビタミンCを豊富に含んでいるので、夏の日焼け対策に十分摂りたい栄養です。ピーマンに含まれているビタミンCは熱にも強く、これはビタミンPと一緒に含まれているからです。PはCを熱や酸化から守ってくれ、炒めても十分ビタミンCが摂れます。またピーマンに含まれるビタミンAは、油で調理することで吸収率がアップします。炒め物、肉料理によく使われるのは美味しいだけでなく、栄養価が高まる調理法だからということです。

### 【ピーマンの選び方】

- ・色が濃くて、ハリ、ツヤがあり、肉厚のもの。
- ・斑点や傷がないもの。
- ・ヘタがピンとしていて、切り口の鮮度がよいもの。
- ・肩が盛り上がり重さがあるもの。

**【夏の過ごし方】**  
今年も暑くなりそうです。園では、暑い夏を乗り切るためにこんなことに気を付けています。

- ・暑さ指数(WBGT)の活用  
指数を見ながら、遊びを検討しています。  
衣服の調節・エアコンとの付き合い方・水分補給・水遊び・プール遊び  
指数が高いと外に出ることもできず、室内のシャワーで汗を流す程度になります。子どもは新陳代謝が盛んなため、感染症や衛生管理にも配慮しています。室内では動と静の活動を取り入れ、メリハリのある保育を展開しています。熱中症にも十分配慮しながら保育を進めていきますね。
- ・元気に暑い夏を乗り切るために  
早寝・早起き…十分な睡眠時間の確保  
朝ごはんしっかり食べてきてください。  
水分補給…お茶や水をしっかり飲みましょう

## お知らせ

**尿検査**…5月の尿検査で未提出の方は次回7月16日になりますので、提出してください。

**歯科検診**…治療券がある方は、治療後提出してください。

