

今月の食育目標
よく噛んで食べる

7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6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	水	ひまわり組クッキング	ポークピカタ・チンゲン菜のソテー・茹でとうもろこし・パインアップル	392kcal	かぼちゃ蒸しパン		ヨーグルト (みかん缶・人参)
2	木	さくら組スイミング	しらすとアスパラのパスタ・フライドおさつ・バナナ	303kcal	オレンジポンチ		おにぎり
3	金	太鼓指導日・布団・シーツ持ち帰り	親子丼・大根のサラダ・オレンジ	353kcal	ももカナッペ		チーズトースト
4	土	希望保育	プルコギ・おくらのゆかり和え・バナナ	320kcal	角切りトマト		居残り (スイートポテト)
5	日						
6	月	わくわくひろば	菊花シューマイ・中華和え・チーズ粉ふきいも・メロン	365kcal	パインアップル	オレンジ	ジャムサンド
7	火	七夕 鳳中学校職場体験	七夕うどん・短冊サラダ・オレンジ	228kcal	ブロッコリーのごま和え		七夕ゼリー
8	水	体育あそび	野山焼き・ジャーマンポテト・パインアップル	398kcal	ココアトースト		梅ひじきご飯
9	木	ちゅうりっぷ組クッキング・さくら組スイミング・ノー菓子デー	肉みそ丼・酢の物・バナナ	358kcal	きな粉クラッカーサンド		青のりスナッ麩
10	金	布団・シーツ持ち帰り	魚の梅焼き・厚揚げとピーマンの甘辛炒め・にんじんの煮付け・オレンジ	260kcal	ちんすこう		ヨーグルト (パイン缶・寒天) ヨーグルト (バナナ・寒天)
11	土	希望保育・にこにこひろば	豚肉のいなか煮・白菜の浸し・パインアップル	311kcal	大学かぼちゃ		居残り (フルーツポンチ)
12	日						
13	月		なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ・オクラの和え物・オレンジ	318kcal	バナナ		じゃがいものオーロラソース焼き
14	火	もも組クッキング・体育あそび	煮込みハンバーグ・冷拌三糸・茹でブロッコリー・パインアップル	393kcal	青のりポテト		きんぴらトースト
15	水	明細書配布	すき焼き風煮・きゅうりの梅和え・オレンジ	341kcal	小倉サンド		ウインナーパイ

8月の行事予定

- 3日(月) かき氷屋さんごっこ

5日(水) 太鼓指導日

7日(金) わくわくひろば

18日(火) 体育遊び

25日(火) 口座引落し

27日(木) さくら組スイミング
- 4日(火) 体育遊び

6日(木) 平和学習

17日(月) 明細書配布

20日(木) さくら組スイミング

26日(水) 誕生会

28日(金) わくわくひろば

※ 毎週金曜日布団持ち帰り
※ 希望保育 1日(土)8日(土)22日(土)29日(土)
お盆休み 13日(木)14日(金)15日(土)



七夕 7月7日(火)

七夕の由来を聞いた後 園庭で笹焼きをします。
燃える笹から立ちのぼる煙に、願い事が叶いますようにと
お祈りしますね。

笹飾りについて
もも組テラス側…ちゅうりっぷ組・もも組・さくら組
南玄関横側…すずらん組・ひまわり組
どんな願い事をしているのか、短冊を探してみてくださいね。



夏まつりごっこ

幼児クラス…7月22日(水)
乳児クラス…7月31日(金)

テーマは

幼児クラス・乳児クラスに分かれて、年齢に応じた遊びを楽しみます。
7月になると9:20から各クラスで盆踊りの練習を行います。
参加できるように登園してくださいね。
詳細につきましては、WEB掲示板をご覧ください。

お泊り会 さくら組

7月24日(金)・25日(土)

4月から楽しみにしていたお泊り会！！
次の日程で行われます。

【日程】
13:45_____16:00_____17:45_____18:45
夕食カレーの 製作活動 夕食 お楽しみ会
夕食準備 スイカ割
下ごしらえ
19:30_____20:00_____21:00
花火 シャワー 就寝

※25日(土)は、お泊り会明けの為7:30～9:00までにご
迎えをお願いします。

さくら組保護者の方には、詳細をお便りにてお知らせします。





7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 木	誕生会	わかめご飯・鶏肉のマーマレード煮・和風サラダ・くし形トマト・バナナ	331kcal	りんご寒天		ココナッツケーキ・ア・ラ・モード	
17 金	布団・シーツ持ち帰り	今が旬メニュー 鯖の洋風西京焼き・ごま酢和え・さつまいもの甘煮・パインアップル	413kcal	キャロット蒸しパン		ヨーグルト(黄桃缶・ソース)	
18 土	希望保育	味噌ラーメン・小松菜とえのきの浸し・バナナ	234kcal	オクラのマヨネーズかけ		居残り(みたらしかぼちゃ)	
19 日							
20 月	海の日						
21 火	すずらん組クッキング	魚のチーズ焼き・かに酢和え・バナナ	351kcal	オレンジ		ツナパン	
22 水	夏まつりごっこ(3・4・5歳児クラス)	焼きそば・焼きとうもろこし・フライドポテト・すいか	274kcal	野菜ゼリー		ぶどうジュース・ココアバナナ&ポップコーン	
23 木		鶏肉の塩焼き・かぼちゃサラダ・オレンジ	368kcal	ココナッツトースト		ヨーグルト(アロエ缶・ジャム)	ヨーグルト(黄桃缶・ジャム)
24 金	さくら組クッキング・お泊り会(さくら組)・布団・シーツ持ち帰り	魚の竜田揚げ・根菜のきんぴら・ゆかりきゅうり・パインアップル	349kcal	きび砂糖クッキー		黒糖ラスク	
25 土	希望保育	麻婆丼・キャベツの塩昆布和え・バナナ	382kcal	カレーポテト		居残り(寒天)	
26 日							
27 月	口座引落とし	豚肉の味噌焼き・切り干し大根の和え物・バナナ	319kcal	フライドかぼちゃ		ロッククッキー	
28 火		魚の南蛮漬け・かぼちゃのそぼろ煮・パインアップル	386kcal	シュガーパイ		うどんナポリタン	
29 水		トマト入りさっぱり肉じゃが・ほうれん草の浸し・オレンジ	335kcal	パンケーキ		たまごサンド	
30 木		きのこご飯・鶏肉の磯唐揚げ・ナムル風煮びたし・人参の甘煮・バナナ	371kcal	スナッ麩		ポンデケージョ	
31 金	夏まつりごっこ(乳児クラス)・布団・シーツ持ち帰り	魚のカレー焼き・じゃがいものきんぴら・塩もみきゅうり・オレンジ	336kcal	さつまいもトースト		ヨーグルト(バナナ・コーンフレーク)	

338kcal

鳳中学校職場体験

7月7日(火)～7月9日(木)の3日間子ども達と一緒に遊んだり、環境整備をしてこども園の仕事を体験していきます。
嬉しいことに今回体験する鳳中学校の生徒たちは、富士こども園の卒園生であったり、昨夏ボランティアを経験した子たちです。自分が子どもだった頃にタイムスリップし体験しながら、子どもだった時とは違った視点で3日間過ごしてくれることでしょう。
絵本の読み聞かせ・手遊び・ゲーム(集団遊び)・鬼ごっこ等体験してもらう予定です。

お知らせとお願い

- 給食 谷美佳が産休に入りました。
- 暑くなってきました。
水筒のお茶を多めに入れてくるようにしてください。
- お迎え後は手をつないで、すぐに帰るようにしましょう。
夕方、子ども達は疲れているのと保護者の方が来られた安心から気が緩みがちです。事故防止の為すぐに帰るようにしてください。
- プール遊びが始まっています。
熱中症警戒アラートが出始めるとプールができなくなります。
プールの順番が早いクラスは9:00過ぎから入りますので、プール遊びが出来るように登園してください。



16日(木) くし形トマト

【トマトの栄養】

トマトにはリコピンをはじめビタミンCやカリウム、クエン酸、ペクチンなどの栄養素が豊富で、健康や美容、疲労回復作用や便秘改善の効果が期待できます。オリーブオイルと合わせたり、熱を加えたりするとリコピンの吸収率が上がるといわれています。カプレーゼやマリネ、ミネストローネなどの食べ方がおすすめですよ。

【トマトの選び方】

- 皮にハリがあり、丸くふっくらしている
- ずっしりとした重みを感じる
- ヘタが新鮮で青々としている
- 実の色にムラがない
- トマトのおしりに星状の筋が見える

