



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
平成 27 年 4 月 1 日

4 月になり、新年度を迎えました。今年は調理師が一人増え 3 人体制になりました。新しいことを取り入れ、食育活動、新メニューなどに力を入れていきたいと思えます。調理室より



春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉ねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜はこれから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

27 年度が始まりました。今年度は新入児が居ないので 37 名でのスタートとなります。4 月より『子ども・子育て支援制度』が実施されます。初めての事なので戸惑いもありますが、保護者の皆さまに理解をしてもらいながら進めたいと思います。また、ホームページも開設しますのでご協力をよろしくお願ひします。

井川仁美

日	曜	献立名	行事予定
1	水	入所式	
2	木	麻婆豆腐、ひじきのサラダ、中華スープ	
3	金	鮭の菜の花焼き、ポテトサラダ、野菜のみそ汁	
4	土		
6	月	肉わかめうどん、切り干し大根の炒め煮	
7	火	鶏のさっぱり煮、若草和え、豆腐のみそ汁	
8	水	クリームシチュー、田舎煮、フルーツ	移動図書 体育教室
9	木	ジャーマンオムレツ、大豆とひじきのきんぴら煮、豆乳スープ	
10	金	鱈の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、けんちん汁	
11	土		
13	月	スパゲティミートソース、豆サラダ	
14	火	揚げ魚のおろしかけ、菜の花のごま和え、すまし汁	
15	水	キーマカレー、カミカミサラダ、フルーツ	
16	木	生揚げと野菜のそぼろ煮、おからサラダ、キャベツのみそ汁	
17	金	豆腐ハンバーグ、ブロッコリーのごま酢和え、かぼちゃのミルクスープ	体育教室
18	土		
20	月	ちゃんぽん、ジャコサラダ、フルーツ	
21	火	魚の野菜あんかけ、変わりサラダ、ふわふわ汁	
22	水	ビーフシチュー、三色野菜和え、フルーツ	
23	木	切干し大根のかき揚げ、もやしサラダ、みそ汁	
24	金	お弁当の日	身体測定 プール教室
25	土		
27	月	カレーうどん、ワンタンのパリパリサラダ	
28	火	鱈の香味焼き、鉄分たっぷりサラダ、麩のすまし汁	
29	水	昭和の日	
30	木	ポークビーンズ、春雨サラダ、じゃがたまスープ	

おたんじょうび
おめでとう

