



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
平成 28 年 1 月 6 日

6 日から長い休みが終
わり、保育・給食が開始さ
れます。

体調管理に気をつけて
元気に登所してくて
ください。

調理室より



乾物は栄養満点

晴れて乾燥する日が多い冬は、
乾物作りに絶好のシーズンで、
干し柿や切り干し大根、干し芋
などの生産が最盛期を迎えます。
天日干しにしたものは栄養
価がぐんと上がり、甘みも増し
ます。乾物は野菜が収穫できな
い時期をしのぐための知恵と
して生まれた食材ですが、保存
性も栄養価も高い優れた常備
品として、今では一年中活躍し
ています。

新年明けまして

おめでとう ございます。

『吉賀町消防出初式』の
オープニングセレモニーに
昨年結成した「幼年消防ク
ラブ」が、八久呂太鼓を披
露します。日曜日の参加と
なりますが、ご協力をよろ
しくお願い致します。

☆手拭きタオルの毎日交換
のご協力もお願いします。



日	曜	献立名	行事予定
5	火		希望保育
6	水	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	体育教室
7	木	八宝菜、おからサラダ	
8	金	コーンフ레이크チキン、ひじきのサラダ、豆腐のスープ	
9	土		
10	日	出初式 (年長・年中オープニングセレモニー出演)	
11	月	成人の日	
12	火	鯖のごまみそ焼き、三色お浸し、野菜ラーメンスープ	吉高 1 年生保育体験
13	水	かぶのシチュー、筑前煮、フルーツ	避難訓練
14	木	豆腐の五目揚げ、白菜とりんごのサラダ、みそ汁	内科検診(午後)
15	金	鮭の照り焼き、納豆和え、麩のすまし汁	フール教室
16	土		
18	月	ちゃんぽん、中華サラダ	体育教室
19	火	鯖と玉ねぎのみそ煮、おかか和え、けんちん汁	
20	水	大豆キーマカレー、三色野菜和え、フルーツ	
21	木	お弁当の日	町内年長児交流保育
22	金	鶏の照り焼き、さつまいもサラダ、野菜スープ	布団持ち帰り日
23	土		
25	月	クリームスパゲティ、フレンチサラダ	フッ素塗布
26	火	鮭のきのこソース焼き、ひじきとチーズのサラダ、みそ汁	身体測定
27	水	ハヤシシチュー、ツナの酢の物、フルーツ	
28	木	ぶり大根、卵の花の炒り煮、かまぼこのすまし汁	歯科健診(午前) 移動図書
29	金	揚げ魚のおろしかけ、ポパイサラダ、白菜スープ	
30	土		

1月生まれのお友だち

