



こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所
平成 29 年 9 月 1 日

22日はじいじとばあばと一緒に楽しみ会です♥ おいしい給食を作るので、楽しみにしてください。

調理室より



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさん出回ります。さけやさんま、干しいたけにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。

暑い！暑い！熱～い！
8月でしたね！子ども達は、川遊び・プール遊び等、夏の遊びを楽しみました。今月は、恒例となりました『祖父母参観』を計画しています。半日の短い時間ですが、お孫さん達と一緒に保育所で楽しんで頂けたらと思います「お楽しみ会」の企画をしています。ぜひ参加下さいね。 井川仁美



日	曜	献立名	行事予定
1	金	ミニカツヘルシー焼き、和風ラタトゥイユ、とろろこんぶ汁	
2	土		
3	日	吉賀高等学校体育祭 11:20 頃【幼児の旗とり】	
4	月	五目ビーフン、ワンタンのパリパリサラダ	
5	火	魚のみそ煮、おかか和え、麩のすまし汁	
6	水	クリームシチュー、ひじきと大豆の煮物、フルーツ	
7	木	生揚げと野菜のなかよし煮、ごま酢和え、みそ汁	手話教室
8	金	鮭のマリネ、コロコロサラダ、わかめスープ	
9	土	小・中合同運動会参加(さくら・すみれ・ほう組)	
11	月	なすのミートスパゲティ、三色野菜和え	体育教室/避難訓練 六日市学園実習
12	火	いわしのフライ、もずく和え、みそ汁	
13	水	秋野菜カレー、春雨サラダ、フルーツ	
14	木	凍り豆腐のオランダ煮、ごまマヨサラダ、野菜スープ	
15	金	さばのごまみそ焼き、大豆のサラダ、かまぼこのすまし汁	フール教室 布団持ち帰り 保護者会役員会
16	土		
18	月	敬老の日	
19	火	鶏肉のマーマレード焼き、ひじきのサラダ、そうめん汁	
20	水	ハッシュドポーク、カミカミサラダ、フルーツ	
21	木	麻婆ナス、ナムル、卵スープ	手話教室
22	金	じいじとばあばとお楽しみ会(白ご飯はいりません)	
23	土	秋分の日	
25	月	ちゃんぽんうどん、いとこ煮	身体測定/体育教室 六中職場体験
26	火	魚の塩焼き、納豆和え、豚汁	六中職場体験
27	水	カレーシチュー、はりはりなます、フルーツ	八久呂太鼓練習日
28	木	高野豆腐の揚げ煮、磯部和え、きのこのすまし汁	移動図書交換日
29	金	鶏肉のチーズ焼き、さつまいもサラダ、春雨スープ	
30	土		

おたんじょうび
おめでとう

