



# こんだてひょう

社会福祉法人 七光保育所

令和3年1月1日

長い休みが終わり、5日から保育・給食が開始されます。風邪をひかないように、元気に登所して下さい☆

調理室より

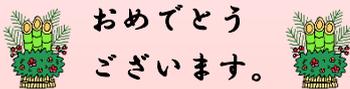


## 腸内環境を整えよう



感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。

## 新年 明けまして



おめでとう

ございます。

今年もどうぞよろしく

お願い致します。

コロナ禍を過ごした2020年でした。迎える新しい年は、コロナ収束とともにみんなが安心して生活できる年であります様にと願いを込めて1月の献立表をお届けします。そして、子ども達が元気に登園できる様、予防や対策に一層配慮し、行事等も少しずつ開催できる様にしたいと思っています。

保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



日	曜	立名	行事予定
4	月	希望保育をご利用の方はお弁当を持参して下さい。	希望保育
5	火	ぶりの香りみそ焼き、納豆和え、豆腐汁	保育始め
6	水	八宝菜、ごま酢和え、中華スープ	体育教室
7	木	鮭のきのこソース焼き、ひじき煮、五目味噌汁	
8	金	ビーフシチュー、花野菜サラダ、フルーツ	
9	土		
11	月	成人の日	
12	火	魚のブイヤベース、スパツナサラダ、かきたまスープ	避難訓練 体育教室
13	水	ぎせい豆腐、切干し大根のナムル、味噌汁	
14	木	鯖の南蛮漬け、白菜の磯和え、すまし汁	八久呂太鼓練習
15	金	クリームシチュー、ワンタンのパリパリサラダ フルーツ	
16	土		
18	月	ちゃんぽん、マセドアンサラダ	尿検査日 (幼児クラス)
19	火	豚肉のアップルソースがけ、三色野菜和え、 ワンタンスープ	体育教室
20	水	おでん、じゃこ和え、味噌汁	内科検診 PM
21	木	鮭のパン粉焼き、卵の花の炒り煮、すまし汁	歯科検診 PM
22	金	お弁当の日	布団持ち帰り日
23	土		
25	月	クリームパスタ、ひじきとチーズのサラダ	身体測定
26	火	ぶり大根、れんこんのごま和え、豚汁	移動図書交換日
27	水	なかよしコロケ、ツナサラダ、 ミックススープ	もったか花園体 AM
28	木	魚の梅みそ焼き、ブロッコリーのおかか和え、 けんちん汁	手話教室
29	金	カレーシチュー、切干し大根のごま酢和え、 フルーツ	
30	土		

おたんじょうび  
おめでとう

