こんだてひょう

社会福祉法人七光保育所

令和３年４月１日

新年度が始まりました。
今年度も栄養たっぷりの美味しい給食を作りたいと思います★
新メニューも楽しみにしていて下さい♪

調理室より

朝ごはんを食べましょう

元気に１日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。
朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、献立を一口でたべられるおにぎりや落とし卵を入れた雑炊にするなど、食べやすくなる工夫をしてみましょう。

日	曜	献立名	行事予定
1	木	鰆の香味焼き、ツナ和え、味噌汁	進級式 保護者総会 19 時～
2	金	根菜カレー、切干し大根のサラダ、フルーツ	
3	土		
5	月	ナポリタン、小松菜のサラダ	
6	火	鯖のごまみそ焼き、三色野菜和え、 えんどう豆の味噌汁	
7	水	弁当の日	
8	木	マーマレード焼き、ポテトサラダ、中華スープ	
9	金	ハッシュドポーク、はりはりなます、フルーツ	
10	土		
12	月	肉わかめうどん、ごまみそ和え	避難訓練
13	火	魚のオニオンマヨネーズ焼き、 オリエンタルサラダ、五目すまし汁	
14	水	生揚げと野菜のそぼろ煮、ほうれん草ともやしの 磯辺和え、味噌汁	
15	木	鯖の竜田揚げ、豆サラダ、ワンタンスープ	
16	金	クリームシチュー、切干し大根のナムル、フルーツ	布団持ち帰り日
17	土		
19	月	ニラもやしラーメン、キャベツのごま酢和え	
20	火	鮭の菜の花焼き、ひじきの中華和え、若竹汁	体育教室
21	水	凍り豆腐のオランダ煮、ジャコサラダ、わかめスープ	
22	木	鰆の香草パン粉焼き、三色きんぴら、 金時豆の甘煮、味噌汁	
23	金	ハヤシシチュー、変わりサラダ、フルーツ	
24	土		
26	月	塩焼きそば、干し大根とひじきのサラダ	身体測定
27	火	鶏のさっぱり焼き、若草和え、味噌汁	体育教室
28	水	洋風千草焼き、酢の物、ミネストローネスープ	
29	木	昭和の日	
30	金	大豆キーマカレー、ポパイのサラダ、フルーツ	移動図書交換日

今年度も、進級式は新型コロナウイルス感染症予防拡大予防の為、親子での参加は自粛させて頂きます。園児と職員のみの”進級式“となりますが、ご理解とご協力をお願いします。担任については「担任紹介」を配布しますので、ご覧ください。今夜、「保護者総会」を予定していますので、無理のない出席をお願いします。今年度は、コロナが収まり、子ども達が安心して過ごせるよう願っています。