

# 11がこんだて

		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	おやつ		
		みんなのからだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			
2	月	親子煮・もやしの中華あえ・りんご	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 わかめおにぎり	
4	水	クリームシチュー・三色ナムル・ごまふりかけ・梨	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ほうれん草・もやし・梨	じゃがいも・油・米粉・砂糖・ごま油・ごま	牛乳 大学いも	
5	木	魚の照り焼き（ブリ）・すき昆布の炒り煮・みそ汁・焼きのり	ブリ・すき昆布・さつま揚げ・うち豆・みそ・焼きのり	人参・しらたき・干しいたけ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも	牛乳 お菓子	
6	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ	豆腐・ツナ缶・ひじき・かつお節・わかめ	長ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶	片栗粉・油・ごま	メグミルクCa飲牛乳 りんごジャムサンド	
★	7	土	カレーライス・キャベツとツナのサラダ	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・キャベツ	じゃがいも・油・マヨドレ	お茶 お菓子
9	月	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・りんご	豚肉・大豆水煮・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 マカロニきなこ	
10	火	魚のオープン焼き（タラ）・マカロニサラダ・卵入りミネストローネスープ	タラ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・れんこん	小麦粉・オリーブオイル・油・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも	牛乳 お菓子	
11	水	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま	お茶 ヨーグルト	
12	木	ひじき入りつくね焼き・即席漬け・さつまいものみそ汁	鶏ひき肉・ひじき・油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・きゅうり・長ねぎ	片栗粉・砂糖・ごま・さつまいも	ジョア ジャムサンド	
13	金	煮込みおでん風煮物・大豆入り肉そぼろ・梨	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・しらたき・しょうが・梨	里いも・油・砂糖	お茶 鮭菜おにぎり	
★	14	土	中華丼・コーンともやしの和え物	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しょうが・ホールコーン缶・もやし・きゅうり	油・片栗粉・ごま油・砂糖	お茶 お菓子
16	月	カレー・コールスローサラダ・りんご	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
17	火	魚の竜田揚げ（カレイ）・三色ひたし・みそ汁	カレイ・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・かぶ	片栗粉・油	お茶 コーンマヨおにぎり	
🐱	18	水	★お誕生会★ チャーハン・油淋鶏・中華サラダ・わかめスープ・ぶどうゼリー	ロースハム・鶏肉・豆腐・わかめ	人参・小葱・ホールコーン缶・長ねぎ・きゅうり・もやし・えのきたけ・玉ねぎ	油・ごま油・片栗粉・砂糖・春雨・ゼリー	りんごジュース かぼちゃのケーキ
19	木	麻婆豆腐・和風サラダ・梨	豆腐・豚ひき肉・かつお節・みそ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・梨	油・砂糖・片栗粉・ごま油	牛乳 お菓子	
20	金	★食育の日★ れんこん入りハンバーグ・白菜のもみ漬け・里いものみそ汁・りんご	豚ひき肉・牛ひき肉・塩昆布・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・小松菜・りんご	油・砂糖・里いも	お茶 いちごゼリー	
★	21	土	豚丼・野菜汁	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも・砂糖	お茶 お菓子
24	火	肉豆腐・華風和え・みかん	豆腐・豚肉・ロースハム	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・きゅうり・もやし・みかん	油・砂糖・ごま油・春雨・ごま	お茶 ツナ昆布おにぎり	
25	水	焼き魚（サケ）・卵の花の炒り煮・みそかき卵汁	サケ・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・みそ・鶏卵	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・白菜	油・砂糖・じゃがいも	お茶 ヨーグルト	
26	木	中華風ローストチキン・ブロッコリーの和え物・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵・ツナ缶	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・人参・チンゲン菜	ごま・ごま油・片栗粉	メグミルクCa飲牛乳 スナックパン	
27	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・わかめ・みそ・焼きのり	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ	じゃがいも・油・砂糖・ごま	牛乳 のり塩スナック	
28	土	おたのしみ会					
30	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわの和え物・りんご	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・りんご	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子	

# 給食だより

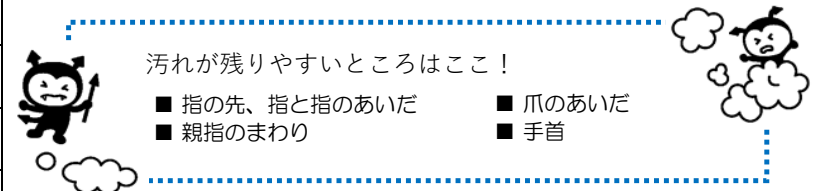
令和2年10月発行



## 感染症を予防するために 手洗いをしっかりしましょう

新型コロナウイルス感染症を含め、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症は、目に見えないウイルスや細菌が身体の中に入ることによって感染します。いろいろなものに触れる手には、ウイルスや細菌が付きやすいため、

こまめに手を洗うことが、予防の第一につながります。手を洗うときは、汚れが残りにくいところを特に丁寧に洗うようにしましょう。



汚れが残りにやすいところはここ！

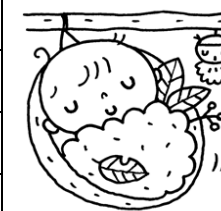
- 指の先、指と指のあいだ
- 親指のまわり
- 爪のあいだ
- 手首

調理の前や食事・おやつを食べる前はもちろん、外出先から帰ったら、必ず手を洗う習慣をつけましょう。おむつ替えの後、掃除の後、ペットや動物に触れた後も、忘れずに手を洗いましょう。

## ★これからの時期はノロウイルスにも気を付けて！

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスは、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は、症状が重くなりやすい

ので、注意が必要です。



まずは、手洗いをしっかりとすることが大切です。人から人への感染を防ぐため、おう吐物の処理やおむつの取り扱いには注意を払いましょう。そして、食品からの感染を防ぐため、食品は中心部までしっかり加熱するようにしましょう。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、自分の身体の免疫力を高めておきましょう。

## 子どもの頃からうす味に慣れましょう

国をあげての減塩がますます進んでいます。園でも今まで以上に減塩に取り組み、「うす味でおいしい」給食作りを進めています。

子どもの頃からうす味に慣れておくことが大切です。子どもには、大人が「少し薄いかな？」と感じるくらいの味付けがちょうどよいです。うす味で作っても、量をたくさん食べれば、結局たくさんの塩分をとることになってしまいます。味付けに加えて、「適量を食べる」ことも意識しましょう。



\* 献立内容を変更する場合があります。 ★ 土曜日は完全給食です。 \* 行事等で完全給食の日は マークを付けています。

発行：ほのほの保育園

