



			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
			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	千草焼き・かぶ漬け・さつまいものみそ汁・焼きのり	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・油揚げ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・かぶ・きゅうり・長ねぎ	砂糖・油・さつまいも
4	水	ボークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・果物	豚肉・大豆・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・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ
5	木	魚の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・うち豆・みそ	人参・こんにゃく・干しいたけ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも
6	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかかあえ・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・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶	片栗粉・油・ごま
7	土	クリームシチュー・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉
9	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	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・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油
10	火	魚のオープン焼き・マカロニサラダ・根菜入りミネストローネスープ	魚・ベーコン	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(米粉)・オリーブオイル・油・マカロニ・マヨネーズ・じゃがいも
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
12	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま
13	金	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・しょうが・果物	里いも・油・砂糖
14	土	魚のみそ煮・もみ漬け・野菜汁	魚・みそ・わかめ	白菜・人参・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖
16	月	カレー・コールスローサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ
17	火	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁	魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・みそ	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
18	水	★誕生会献立★ チキンカツ・かぶときゅうりの塩もみ・みそ汁・ひじきふりかけ	鶏肉・みそ・ひじき	かぶ・きゅうり	パン粉・小麦粉
19	木	★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・旬の果物	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・果物	油・砂糖・里いも
20	金	親子煮・もやしの中華あえ・果物	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・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま
21	土	中華うま煮・果物	豚肉	白菜・人参・玉ねぎ・干しいたけ・果物	片栗粉
24	火	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油
25	水	♥愛情弁当の日♥お弁当をお願いします。			
26	木	中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー・かき卵コンスープ	鶏肉・鶏卵	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
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
28	土	焼き魚・即席漬け・みそ汁	魚・みそ・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ	じゃがいも
30	月	カレーうどん汁・三色ナムル・ごまふりかけ・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油・ごま

*調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。

*マークの日にはスプーンを持たせてください。*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。



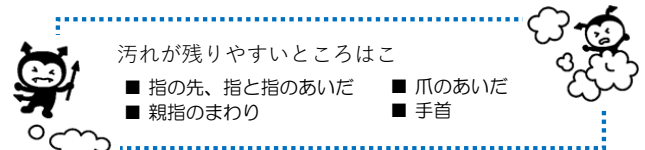
令和2年10月発行



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ので、

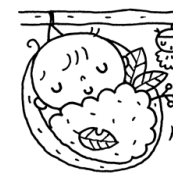
こまめに手を洗うことが、予防の第一につながります。手を洗うときは、汚れが残しやすいところを特に丁寧に洗うようにしましょう。



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。

