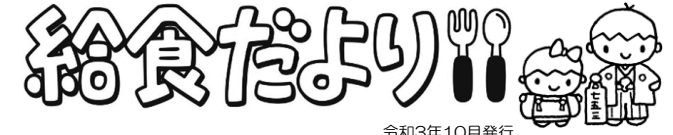




		あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	午後のおやつ	
		みんなのからだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		
1	月	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきだけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子
2	火	魚の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつまいも・みそ・すき昆布	人参・こんにゃく・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物	油・砂糖・じゃがいも	スキムミルク パン
4	木	ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・ごまふりかけ	豚肉・大豆・ツナ缶・ひじき	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマト・ビュレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	ヨーグルトドリンク お菓子
5	金	鶏のから揚げ・ほうれん草のごまあえ・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ・わかめ	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ・大根・果物	片栗粉・油・砂糖・ごま	牛乳 米粉のさつまいも 蒸しパン
6	土	魚のみそ煮・磯香和え・野菜汁	魚・みそ・のり・わかめ	人参・キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	牛乳 お菓子
8	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節・昆布	大根・人参・こんにゃく・しょうが・果物	里いも・油・砂糖	お茶 ごま塩おにぎり
9	火	魚のオープン焼き・マカロニサラダ・野菜スープ	魚・鶏肉	人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー	小麦粉(米粉)・オリブオイル・油・マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ	牛乳 お菓子
10	水	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつまいも・豆腐・みそ・焼きのり	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・小松菜	じゃがいも・油・砂糖・ごま	ゼリー
11	木	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	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	スキムミルク パン
12	金	千草焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ・ひじき	人参・干しいたけ・ブロッコリー・大根・長ねぎ	砂糖・油・さつまいも・ごま	牛乳 お菓子
13	土	焼き魚・即席漬け・みそ汁	魚・みそ・わかめ・塩昆布	人参・キャベツ・長ネギ	じゃがいも	牛乳 お菓子
15	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	牛乳 お菓子
16	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁	魚・油揚げ・みそ・わかめ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・じゃがいも	牛乳 メープルマフィン
17	水	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	牛乳 お菓子
18	木	★聖人会献立★ 鶏肉のレモン和え・コーンとツナのサラダ・わかめスープ	鶏肉・ツナ・わかめ	人参・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶・チンゲン菜・玉ねぎ	片栗粉・砂糖・油・マヨネーズ・すりごま	スキムミルク パン
19	金	★食育の日★ れんこん入りハンバーグ・ゆでブロッコリー・里いものみそ汁・旬の果物	牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・大根・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	お茶 ひじきおにぎり
20	土	麻婆豆腐・春雨サラダ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨	牛乳 お菓子
22	月	マカロニグラタン・かぶのスープ・焼きのり	鶏肉・牛乳・チーズ・焼きのり	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜	マカロニ(米粉マカロニ)・油・小麦粉(米粉)・バター・じゃがいも	ヨーグルト
24	水	カレー・ツナと大豆のサラダ・果物	豚肉・ツナ缶・大豆	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油	スキムミルク パン
25	木	中華風ローストチキン・白菜のみみ漬け・かき卵コーンスープ	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜	ごま・ごま油・片栗粉	牛乳 お菓子
26	金	豆腐だんご・かぶ漬け・みそ汁	豆腐・ツナ缶・みそ・ひじき・わかめ	長ねぎ・人参・かぶ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ	片栗粉・油・ごま・じゃがいも	お茶 わかめおにぎり
27	土	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉	キャベツ・人参・玉ねぎ・干しシイタケ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	片栗粉・油・ごま油・マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ	牛乳 お菓子
29	月	カレーうどん汁・三色ナムル・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	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	お茶 おかおにぎり
30	火	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁	魚・おから・油揚げ・ちくわ・みそ・ひじき	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・じゃがいも	ジュース お菓子

*3歳未満児には、午前のおやつに「牛乳またはヨーグルトなど + 果物またはお菓子など」を提供しています。

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



令和3年10月発行

指と指の間、指先、爪の間なども念入りに!

感染症対策の基本は『手洗い』です



新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものに触れる私たちの手には、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大切です。

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、発熱、吐き気、腹痛などを引き起こし、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。



出典：厚生労働省HP

ご飯を食べる時
前と後!



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



公共の場所から
帰った時



病気の人の
ケアをした時

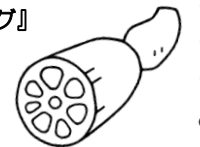


外にあるものに
触った時



食育の日『れんこん入りハンバーグ』

- 「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない『れんこん』。その昔栽培が盛んだったこともあり、新潟のれんこんの消費量は全国でも上位です。
- れんこんは調理法により食感が変わります。シャキシャキとした歯ざわりを楽しみたいならサラダに。サクサク感、ホクホク感を味わいたいなら煮物や天ぷらに。和洋を問わず、様々な料理に利用することができます。



また、すりおろすと粘りが出るのも特徴の一つです。食育の日の「れんこん入りハンバーグ」は、すりおろしたれんこんをつなぎに使います。ふっくらもちもちの食感です。ご家庭でもお試しください。

