

※〇印はスプーンも持参してください。



	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
1 金	からだをつくる サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・果物	からだの調子をととのえる ひじき・さつまいも・かまぼこ・わかめ・サバ・みそ・豆腐	エネルギーのもとになる ごぼう・にんじん・干しいたけ・縮さや・長ねぎ・生姜・果物	しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁・塩・酒	ごはん
5 火	赤魚の塩麹漬け焼き・もやしの和え物・みそ汁・動物ゼリー	赤魚・塩麹・豆腐・巻麹・わかめ・みそ	もやし・コーン・ほうれん草・フルーツ果汁	砂糖・さつまいも	しょうゆ・だし汁・塩	さつまいも ごはん
6 水	【防災訓練のため、きゅうしょくありません】					
7 木	【食育の日】 れんこん入りハンバーグ・即席漬け・さといものみそ汁・果物	豚ひき肉・塩昆布・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・大根・果物	油・里芋	塩・ケチャップ・だし汁	なめしごはん
8 金	麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・ローズハム・みそ	生姜・にんじん・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・コーン・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
11 月	【本社弁当】 肉団子・白身フライ・ナチュラルポテト・おひたし・動物ゼリー	タラ・鶏肉・豚肉	ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ねぎ・フルーツ果汁	じゃがいも・油・パン粉・小麦粉	塩・しょうゆ	なめしごはん
12 火	マカロニグラタン・三色ナムル・かぶのスープ・果物	鶏肉・牛乳・チーズ・ウィンナー	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・小松菜・もやし・コーン・かぶ・にんじん・果物	マカロニ・油・砂糖・ごま油	塩・ホワイトルウ・しょうゆ・酢・コンソメ	クロワッサン
13 水	【11月誕生会】 照り焼きチキン・フライドポテト・マカロニサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉	にんじん・きゅうり・コーン・クリームコーン・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・マカロニ・マヨドレ・片栗粉	塩・しょうゆ・コンソメ	わかめごはん
14 木	【お弁当DAYのため給食ありません】					
15 金	サバの塩焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・ワンタン汁・ティズニーチーズ	サバ・ツナ缶・豚ひき肉・チーズ	ほうれん草・もやし・チンゲン菜・にんじん・コーン・長ねぎ	マヨドレ・ワンタンの皮・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし	ごはん
18 月	油淋鶏・もやしとツナのサラダ・野菜汁・果物	ツナ缶・豆腐・鶏肉	生姜・長ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・小松菜・大根・果物	片栗粉・油・ごま油・マヨドレ・すりごま・砂糖・小麦粉・米粉	酢・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん
19 火	親子丼・野菜のごまがらめ・さつまいものみそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・コーン・えのき・果物	砂糖・油・ごま油・ごま・さつまいも	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん
20 水	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】					
21 木	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水烹・干しいたけ・ほうれん草・もやし・にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま	しょうゆ・塩・酢・中華だし	ごはん
22 金	カレーうどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	カレールウ・しょうゆ・だし汁・塩	うどん
25 月	中華風ローストチキン・もやしの中華和え・みそ汁・果物	鶏もも肉・ローズハム・豆腐・油揚げ・みそ	玉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・しめじ・果物	いりごま・ごま油・砂糖	みりん・しょうゆ・酢・だし汁	なめしごはん
26 火	中華丼・キャベツの塩昆布あえ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・塩昆布・わかめ	白菜・玉ねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・えのき・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん
27 水	ちゃんぽん麺・ブロッコリーのマヨ和え・果物	豚肉・かまぼこ・ローズハム	玉ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・干しいたけ・小松菜・ブロッコリー・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・マヨドレ	塩・中華だし・しょうゆ・酒	ちゃんぽん麺
28 木	肉じゃがコロッケ・かりかり漬け・みそ汁・果物	油揚げ・みそ・豚ひき肉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・しめじ・長ねぎ・果物	砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	塩・しょうゆ・酢・だし汁・みりん	ごはん
29 金	ハンバーグ・ポテトサラダ・コンソメスープ・果物	ウィンナー・鶏肉・豚肉	にんじん・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・果物	パン粉・砂糖・油・じゃがいも	コンソメ・塩・ウスターソース・マヨネーズ	ごはん
	11/20(水)【午前保育】 白身フライ・キャベツのおかか和え・大根スープ・果物	かつお節・鶏ひき肉・豆腐・タラ	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・長ねぎ・生姜・果物	パン粉・小麦粉・油	しょうゆ・塩・酒・中華だし・タルタルソース	ごはん

令和6年度



☆感染症対策の基本は『手洗い』☆

新型コロナウイルス・インフルエンザ・風邪・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感染し、発症します。

いろいろなものに触れる私たちの手は、ウイルスや細菌が付きやすいため、しっかり手を洗う習慣をつけましょう！

指先や爪の間・指と指の間・親指の回り・手のしわ・手首の汚れが残りやすいところなので、特に注意して洗いましょう！



★手洗いの5つのポイント★

- ①いろいろな人が利用する場所や乗り物から帰ったとき
- ②咳やくしゃみをした時、鼻をかんだ時
- ③ごはんを食べる前と後
- ④病気の人をケアしたとき
- ⑤外にあるものを触った時

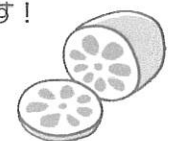
5つのポイントを意識してみよう！

食育の日
【れんこん入りハンバーグ】

れんこんは『穴が開いていて先の見通しがよい』とされ、お祝いや料理に欠かせない食材です。

れんこんは加熱の加減によって食感が変わり、さっと茹でたり、炒めたりするとシャキシャキとした食感になります。すりおろすと粘り気がでるのも特徴です。

今月の食育の日は、すりおろしれんこんをつなぎに使った『れんこん入りハンバーグ』を提供します！
ふっくらもちもちした食感を楽しんでください。



* 献立内容を変更する場合があります。
* 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しています。