



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	さいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
4	火	サバの照り焼き・三色おひたし・みそ汁・動物ゼリー	サバ・わかめ・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・フルーツ果汁	砂糖	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
5	水	中華丼・春雨サラダ・中華スープ	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・しめじ・小松菜	油・片栗粉・ごま油・春雨・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
6	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・巻麴・みそ	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・長ねぎ・果物	さといも	塩・ケチャップ・だし汁	なめしごはん
7	金	【防災訓練のため、きゅうしょくありません】					
10	月	中華風ローストチキン・華風和え・中華スープ	鶏もも肉・ロースハム・豆腐	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・もやし・チンゲン菜	ごま油・春雨・砂糖・いりごま	みりん・しょうゆ・酢・中華だし・塩	ごはん
11	火	ポークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・キャベツ・もやし・コーン・小松菜・長ねぎ・果物	じゃがいも・砂糖・ごま油・いりごま	ソース・ケチャップ・塩・しょうゆ・コンソメ	ごはん
12	水	【11月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
13	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
14	金	赤魚の塩麹焼き・ほうれん草のごま和え・うち豆のみそ汁・果物	赤魚・塩麹・油揚げ・うち豆・みそ	ほうれん草・人参・コーン・絹さや・果物	砂糖・すりごま	しょうゆ・だし汁	ごはん
17	月	ちくわのカレー揚げ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	ちくわ・かつお節・わかめ・豆腐・みそ	ブロッコリー・人参・コーン・しめじ	小麦粉・油	カレー粉・しょうゆ・だし汁	なめしごはん
18	火	五目うどん・ポテトサラダ・果物	鶏もも肉・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・人参・えのき・長ねぎ・キャベツ・干ししいたけ・きゅうり・コーン・果物	じゃがいも・マヨドレ・油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁	うどん
19	水	【午前保育】★希望者のみ★ 豚肉の甘辛煮・れんこん入りひじきサラダ・さつまいものみそ汁	豚肉・ひじき・ツナ缶・油揚げ・みそ	玉ねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが・ほうれん草・れんこん・コーン・長ねぎ	しらたき・砂糖・油・いりごま・マヨドレ・さつまいも	しょうゆ・みりん・塩・だし汁	ごはん
20	木	麻婆豆腐・中華サラダ・中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干ししいたけ・もやし・きゅうり・コーン・えのき・小松菜・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
21	金	サバのみそ煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・果物	サバ・みそ・ひじき・さつま揚げ・豆腐・かまぼこ・わかめ	しょうが・ごぼう・人参・干ししいたけ・絹さや・果物	砂糖・しらたき・油	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
25	火	油淋鶏・三色ナムル・春雨スープ	鶏肉・ウインナー・豆腐	しょうが・長ねぎ・ほうれん草・もやし・コーン	砂糖・ごま油・春雨・小麦粉・米粉・油	酢・しょうゆ・コンソメ・塩	ごはん
26	水	しょうゆラーメン・コロコロサラダ・果物	豚肉	しょうが・コーン・人参・キャベツ・長ねぎ・ブロッコリー・果物	ごま油・マヨドレ・じゃがいも・さつまいも	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麺
27	木	豚の生姜焼き・白菜の塩昆布和え・なめこ汁・果物	豚肉・塩昆布・豆腐・みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・白菜・コーン・きゅうり・長ねぎ・なめこ・果物	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
28	金	マカロニグラタン・フレンチサラダ・コンソメスープ	鶏肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・もやし・絹さや	油・マカロニ・じゃがいも	塩・ホワイトルウ・酢・コンソメ	クロワッサン

- * 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、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
- * メニューを見てスプーンを持たせて頂いてもかまいません。

令和7年度

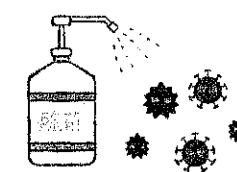
給食だより

❀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。

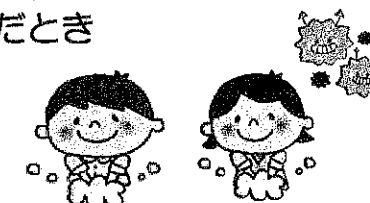
いろいろなものに触れる私たちの手は、ウイルスや細菌がつきやすいためしっかり手を洗う習慣をつけましょう！

指先や爪の間・指と指の間・親指回り・手のしわ・手首の汚れが残りやすいところなどで特に注意しましょう。



○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り、鼻をかんだとき
- ③ごはんを食べる前と後
- ④病気の人のケアをしたとき
- ⑤外にあるものを触ったとき



5つのポイントを意識してみましょう！

食育の日 【れんこん入りハンバーグ】

今月の食育の日は『れんこん入りハンバーグ』です。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。

今月の食育の日はすりおろしたれんこんをつなぎに使った『れんこん入りハンバーグ』を提供させていただきます。ふっくらもちもちした食感をお楽しみください！

