_		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	J
	1 CONTROL	#5EED<3	からだの関子をととのえる	エネルギーのもとになる			
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	
水	【防災訓練のため、きゅうしょくありません】						
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・巻麩・ 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	
金	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	
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	
1 火	ポークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ	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	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	
2 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・さつまいも・じゃ がいも・マヨドレ	中華だし・しょうゆ	ちゃんぽん麵	
3 木	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・人参	油・マカロニ	塩・ホワイトルウ・ 酢・コンソメ	クロワッサン	/
4 金	赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・果物	赤魚・塩麹・ツナ缶・み そ・巻麩	ほうれん草・もやし・えのき・チンゲン菜・ 果物	マヨドレ	しょうゆ・だし汁	ごはん	
7 月	白身フライ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	タラ・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・パン粉	しょうゆ・だし汁・ タルタルソース	ごはん	
3 火	ミートソーススパゲッティ・ポテトサラダ・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・きゅうり・コーン・バセリ粉・果物	砂糖・片栗粉・じゃがい も・マヨドレ・油	塩・コンソメ・ケ チャブ	スパゲッティ	
9 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	
木	麻婆豆腐・中華サラダ・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・わ かめ	人参・長ねぎ・二ラ・しょうが・干ししいた け・もやし・きゅうり・えのき・小松菜・玉 ねぎ・果物	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	$\ $
1 金	油淋鶏・三色ナムル・春雨スープ	鶏肉・ウインナー	しょうが・長ねぎ・小松菜・人参・もやし・コーン	砂糖・ごま油・春雨・小麦粉・米粉	酢・しょうゆ・コン ソメ・塩	ごはん	
5 火	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・果物	サバ・みそ・豆腐・かまぼ こ	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・絹 さや・果物	砂糖	みりん・しょうゆ・ だし汁・塩	ごはん	
5 水	【11月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・た まねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦 粉・米粉	コーンクリーム・ 塩・しょうゆ・ケ チャップ・酢	わかめごはん	
7 木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】						
3 金	たれカツ・ほうれん草のごま和え・うち豆のみそ汁・果物	豚肉・うち豆・油揚げ・み そ	ほうれん草・人参・コーン・絹さや・果物	砂糖・すりごま・パン粉・ 小麦粉・油	みりん・しょうゆ・ だし汁・塩	ごはん	
	水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 八 水 木 金 月 火 水 木 金 月 火 水 木 金 八 水 木	 火 サバの照り焼き・三色おひたし・みそ汁・動物ゼリー 水 【6 育の日】 (食育の日】 (食育の日】 (食育の日】 (人てん入りハンバーグ・即席漬け・さといものみそ汁・果物金 中華丼・春雨サラダ・中華スープ 月 中華風ローストチキン・華風和え・中華スープ 火 ボークチャップ・野菜のごまがらめ・コンソメスープ 2 水 しょうゆラーメン・コロコロサラダ・果物 3 木 マカロニグラタン・フレンチサラダ・コンソメスープ 金 赤魚の塩麹焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・みそ汁・果物 日島フライ・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物 ストリーススパゲッティ・ポテトサラダ・牛乳・果物 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 木 麻婆豆腐・中華サラダ・中華スープ・果物金 油淋鶏・三色ナムル・春雨スープ 火 サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・果物 スト はお針当DAYのため、きゅうしょくはありません】 	 火 サバの照り焼き・三色おひたし・みそ汁・動物ゼリー けいから 豆腐・油油 水 【防災訓練のため、きゅうしょくありません】 木 【食育の日】 れんこん入りハンバーグ・即席演け・さといものみそ汁・果物 まで ま肉・かまぼこ・わかめ ま肉 かまぼこ・わかめ ま肉 かまぼこ・わかめ ま肉 かまぼこ・わかめ ま肉 かまぼこ・わかめ ま肉 かまびき肉・カース//ム・豆腐 かった ま肉 ま肉 かまびき肉・カース//ム・豆腐 かった で・整恵 かった ま肉 ま肉 かまびき肉・カース//ム・豆腐 かった で・整恵 ま肉 ま肉 かまびき肉・カース//ム・豆腐 から で・整恵 かった ま肉 ま肉 ま肉 かまびき肉 から こと から で・整恵 かった ま肉 ま肉	火 サバの限り焼き・三色おひたし・みそ汁・動物ゼリー が、方でめ、直扇・端間 ほうれん草・もやし・コーン・フルーツ喇片 水 【防災訓練のため、きゅうしょくありません】 ボース・カー・電話・表面ですれんだ・きゅうり・キャベツ・人参・されたんがのハンパーク・即席演け・さといものみそ汁・果物 豚肉・かまぼこ・わかめ と聞いまれで、きゅうり・キャベツ・人参・ましいだけ・チング・ファー・レット・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー	サゲハの照り焼き・三色おびたし・みそ汁・動物セリー ボ (サ	

- *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。

合和7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!