



詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	屋 食	3時	3歳未満児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
				追加献立			
1	18	金・月 麦ごはん ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク フルーツ みつ豆	牛乳 ウエハース	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・さつま芋・里芋・甘納豆	人参・ほうれん草・ブロッコリー・レンコン・青ねぎ・バナナ・もも(缶)・みかん(缶)・パイナップル(缶)・りんご
2	16	土 和風スパゲッティ 飲むヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳 せんべい	牛乳・鶏肉・飲むヨーグルト	スパゲッティ・植物油・かりんとう	バナナ・玉ねぎ・人参・生椎茸・しめじ・にんにく・青ねぎ
5	19	火 麦ごはん すまし汁(未満児) 魚のみそ煮 五色なます	豆乳 ピザトースト	牛乳 りんご	牛乳・煮干しだし・さば・赤味噌・豆乳・ベーコン・チーズ	白玉麩・精白米・麦・砂糖(三温糖)・食パン・マヨネーズ	りんご・えのき・青ねぎ・しょうが・いんげん・大根・人参・きゅうり・生椎茸・黄ピーマン・玉ねぎ・トマト・コン(缶)・ピーマン・ケチャップ
6	20	水 パン ポトフ かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク かき せんべい	牛乳 パイナップル(缶)	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コンソメ・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳	パン・じゃが芋・マヨネーズ・せんべい	パイナップル(缶)・キャベツ・玉ねぎ・人参・かぶ・セロリ・かぼちゃ・パセリ・かき
7	22	木・金 麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	スキムミルク スイートコーン のパンケーキ	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・ホットケーキミックス	しょうが・サラダ菜・白菜・人参・青ねぎ・コン(缶)
8		金 麦ごはん 筑前煮 すまし汁	豆乳 かるかん	牛乳 みかん	牛乳・鶏肉・厚揚げ・煮干しだし・かまぼこ・わかめ・かつお・昆布だし・豆乳・鶏卵	精白米・麦・里芋・植物油・砂糖(三温糖)・山芋・上新粉	みかん・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・いんげん・乾椎茸・えのき
9	30	土 チャンポン バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 ウエハース	牛乳・豚肉・いか・あさり・かまぼこ・鳥がらだし	ウエハース・中華麺・中華の素・ごま油・パームクーヘン	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾椎茸・青ねぎ・しょうが・バナナ
11	25	月 麦ごはん 魚のみみじ焼き サラダ菜 大豆のカレースープ	ミルクココア りんご クッキー	牛乳 バナナ	牛乳・白身魚・米みそ・ベーコン・大豆・鳥がらだし・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃが芋・カレーパウダー・砂糖(三温糖)・クッキー	バナナ・人参・ピーマン・サラダ菜・玉ねぎ・パセリ・りんご
12	26	火 麦ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐のすまし汁	スキムミルク 焼き芋	牛乳 みかん	牛乳・豚肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉・さつまいも	みかん・たけのこ・ピーマン・人参・小松菜
13	27	水 わかめごはん 鮭のごま揚げ レタス シャッキリみそ汁	スキムミルク りんご ヨーグルトケーキ	牛乳 もも(缶)	牛乳・鶏肉・わかめ・鮭・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・小麦粉・片栗粉・いりごま・黒ごま・揚げ油・植物油・バター・砂糖(三温糖)	もも(缶)・人参・レタス・もやし・大根・かいわれ大根・りんご・レモン
14	28	木 パン ローストチキン ソテー ホワイトシチュー	スキムミルク かぼちゃかん	牛乳 せんべい	牛乳・鶏肉・えび・脱脂粉乳・鳥がらだし・豆乳・寒天	せんべい・パン・植物油・じゃが芋・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	キャベツ・人参・コン(缶)・玉ねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・かぼちゃ
15	29	金 麦ごはん みそ汁(未満児) 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物	飲む ヨーグルト ひじきの ココロコ揚げ	牛乳 キウイ	牛乳・木綿豆腐・わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・ドリンクヨーグルト・ひじき・だいず・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・小麦粉・揚げ油	キウイ・大根・人参・さやいんげん・ほうれん草
★誕生会★		カレーライス 鶏のから揚げ レモン酢和え ポテト ゼリー	りんご ジュース チーズケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・脱脂粉乳・鳥がらだし・しらす干し・鶏卵・クリーム・チーズ	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・マーガリン・砂糖(三温糖)・揚げ油・片栗粉・ごま油・バター・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・りんご・しょうが・きゅうり・みかん(缶)・レモン
21	木						

だいぶ秋らしい気候になってきましたね。今頃の時期は急激な温度変化で体が対応できず、風邪を引きやすい時期です。インフルエンザも流行し始めます。風邪に負けない強い体作りを心がけましょう。



●感染症に気をつけよう●

インフルエンザ

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうの風邪よりも症状が重いのが特徴です。

溶連菌感染症

高熱が出ることもあり、のどの腫れ、嘔吐、頭痛などの症状が現れます。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。そのあと全身に小さな発疹が出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツ(イチゴ舌)します。また、発疹や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけの時もあります。

RSウイルス感染症

鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出ます。重症化すると危険な状態になることもあります。

●感染予防を徹底しましょう●

病気になってからではなく、病気にならないためにしっかり免疫を高め、感染を予防することが大切です。

★しっかり手洗い・うがい

外から帰ったときや、食事の前には必ず石鹸を使って手洗いをし、一緒にうがいもしましょう。

★マスクの着用

せきやくしゃみがでる場合にはマスクをつけましょう。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆って、周りの人にかからないように気をつけましょう。

★生活リズムを整える

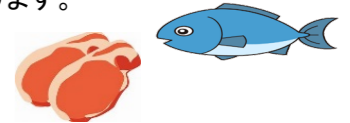
生活リズムを整え、十分な睡眠をとり「1日3食」栄養バランスのとれた食事をとって、体の免疫力を高めましょう。

●免疫力アップの食事のとり方

- ①「主食(ごはん・パン・麺)」「主菜(メインのおかず)」「副菜(野菜のおかず)」をそろえましょう。
- ②間食で乳製品、果物をプラスしましょう。

●たんぱく質で免疫機能を高めよう

たんぱく質は、筋肉だけでなく「血」「骨」「ホルモン」そして「免疫物質」の材料になります。たんぱく質の多い食品には、肉・魚・大豆製品・チーズなどがあります。



◎免疫力UP 旬の食材◎

れんこん・・・ムチンが含まれ、鼻や喉の粘膜を守ったり、強くしてくれます。大根・・・冬に甘みが増し、消化酵素で胃腸の働きを整えてくれます。白菜・・・ビタミンCや食物繊維を多く含み、免疫力アップに効果があります。ほうれん草・・・鉄分や、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれます。

