令和2年度11月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日		曜	昼　食	3時	3歳未満児 追加献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
2	16	月	麦ごはん ひじき入り卵焼き レタス さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク かき せんべい	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・さつまいも・甘納豆	にんじん・ほうれん・そうレタス・れんこん・青ねぎ・かき
	17	火	麦ごはん 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物 すまし汁	飲む ヨーグルト ピザトースト	牛乳 みかん	牛乳・煮干しだし・さば・赤みそ・カットわかめ・ドリンクヨーグルト・ベーコン・チーズ	精白米・麦・白玉麩・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・食パン・マヨネーズ	みかん・えのき・青ねぎ・しょうが・いんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・トマト・コーン(缶)・ピーマン・ケチャップ
4	18	水	パン ポトフ かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク フルーツ みつ豆	牛乳 パイン(缶)	牛乳・鶏モモ・鳥がらだし・コンソメ・ツナ(缶)・脱脂粉乳	パン・マヨネーズ	パイン(缶)・キャベツ・玉ねぎ・人参・かぶ・セロリー・かぼちゃ・パセリ
5	19	木	わかめごはん 魚の塩焼き ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	豆乳 ひじきの コロコロ揚げ	牛乳 キウイ	牛乳・鶏肉・わかめ・魚・煮干しだし・米みそ・麦みそ・調整豆乳・ひじき・大豆・鶏卵	精白米・麦・植物油・さつま芋・砂糖(三温糖)・小麦粉・揚げ油	キウイ・人参・ブロッコリー・もやし・大根・かいわれ大根
6	20	金	麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐とコロコロ野菜の すまし汁	スキムミルク 米粉の 甘納豆 ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳・牛肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・植物油・ごま油・片栗粉・甘納豆・米粉・砂糖(三温糖)	たけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・大根
7	21	土	和風スパゲッティ 飲むヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 りんご	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲッティ・植物油・クッキー	りんご・玉ねぎ・にんじん・生椎茸・しめじ・小松菜・にんにく
9	30	月	麦ごはん 魚のもみじ焼き 大豆のカレースープ	ミルクココア りんご ウエハース	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・植物油・マヨネーズ・じゃがいも・カレールウ・砂糖(三温糖)・ウエハース	バナナ・にんじん・ピーマン・玉ねぎ・パセリ・りんご
10	24	火	麦ごはん だぶ 柿なます	スキムミルク りんごの ヨーグルト ケーキ	牛乳 せんべい	牛乳・鶏モモ・厚揚げ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・花麩・里芋・片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター	にんじん・ごぼう・いんげん・乾しいたけ・かぶ・かき・りんご・レモン
11		水	麦ごはん 豚肉と大根の煮物 ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	豆乳 かるかん	牛乳 もも(缶)	牛乳・木綿豆腐・わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚肉・ツナ(缶)・かつおだし・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・やまいも・上新粉	もも(缶)・大根・にんじん・いんげん・ほうれん草
12	26	木	麦ごはん 魚のかば焼き風 サラダ菜 白菜と春雨のスープ	スキムミルク きなこ 蒸しパン	牛乳 みかん	牛乳・いわし・白身魚・米みそ・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・植物油・片栗粉・揚げ油・砂糖（三温糖）・春雨・ホットケーキミックス・黒砂糖	しょうが・サラダ菜・白菜・にんじん・青ねぎ・干しぶどう
13	27	金	パン ローストチキン　ソテー 新☆えびのチャウダー	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 チーズ	牛乳・チーズ・鶏肉・えび・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・調整豆乳・寒天	パン・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	キャベツ・にんじん・コーン(缶)・クリーム(缶)・玉ねぎ・パセリ・かぼちゃ
14	28	土	チャンポン バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	牛乳・豚肉・あさり・かまぼこ・鳥がらだし	せんべい・中華麺・中華スープの素・ごま油・丸ボーロ	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ
☆誕生会☆			カレーライス から揚げ みそドレッシングサラダ ポテト　ゼリー	ジュース チーズ ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・鶏肉・ハム・米みそ・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・じゃが芋・マーガリン・片栗粉・揚げ油・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖（三温糖）	玉ねぎ・人参・りんご・グリンピース・しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・レモン
25		水						

感染症に気をつけましょう

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、咳、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してきます。発疹や舌にいちごのようなブツブツ(イチゴ舌)が出ず、喉が痛いだけの時もあります。

RSウイルス感染症

鼻水や咳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ので、注意が必要です。

☆予防策☆

●しっかり手を洗う。

水についたウイルスを洗い流します。石けんを使い、しっかりと泡立ててから手のひら、指、指先、手首を洗い、流水で洗い流しましょう。

●しっかりうがいをする。

口の中のウイルスを洗い流します。外出した後、人混みの中にいた後など、しっかりガラガラうがいをしましょう。

手洗いのタイミング
- 食事前　・帰宅後　・トイレ後
- 掃除後　・運動や外遊び後　など

うがいのタイミング
- 運動や外遊び後　・帰宅後
- 喉が乾燥している時
- 空気が乾燥しているとき　など

●マスクをする。

鼻やのどの乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入も防ぐ効果があります。咳やくしゃみでの飛沫感染の予防にもなります。

●しっかり換気をする。

寒くなってきて、窓を閉め切った状態でいると、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。こまめに窓を開けて新鮮な空気を入れ替えましょう。

●食事・睡眠・運動・規則正しい生活をする。

生活習慣が乱れてくると、体の中に入ったかぜやインフルエンザのウイルスと戦う力が低下してきます。栄養のあるものを朝昼晩とバランスよくしっかり食べることで抵抗力がアップします。また、睡眠、休養をとることは抵抗力をつけるために特に大切です。まずは、早めに寝ることを意識しましょう。そして適度な運動をして体力をつけることは、ウイルスや細菌への抵抗力の強化につながります。

１１月２４日は「和食」の日です

24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再認識するきっかけにしてはいかがでしょう。

作：廣渡　麻衣