



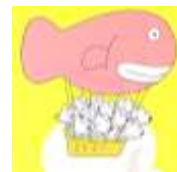
令和2年度

# 給食ニュース11月号

翠松保育園

## 18日(水) 誕生会メニュー 「11ぴきのねこランチ」

塩むすび(ねこ型ごはん)  
里芋コロッケ  
きのこ汁  
おひたし  
りんご



### 11月の手作りおやつ

1	日	
2	月	さつまいもパン
3	火	文化の日
4	水	スパゲッティ
5	木	コーンパン
6	金	ホットケーキ
7	土	おにぎり
8	日	
9	月	ごまかりんとう
10	火	おにぎり
11	水	おからケーキ
12	木	きな粉パン
13	金	あずきむしロール
14	土	おにぎり
15	日	
16	月	ういろう
17	火	五平もち
18	水	スイートポテト
19	木	ミルクパン
20	金	黒ごまおさつのカップケーキ
21	土	おにぎり
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	サンドおにぎり
25	水	きな粉マカロニ
26	木	レーズンパン
27	金	ゼリー・非常食
28	土	おにぎり
29	日	
30	月	くずもち

### ～11月 食育のわらい～

つぼみ たんぽぽ	苦手なものも言葉かけにより食べてみようとする。	はな たんぽぽ	食事に必要な基本的習慣や態度を身につけようとする。
つぼみ ゆり	食べ物と体の関係に興味を持ち、食べる楽しさを味わう。	はな なり	食べ物と体の関係について興味を持ち、自分から進んで様々な食品を食べる。

### 柿を収穫しました

はなゆりさんが大先生の柿を収穫しました。  
たくさんとれてうれしいね♪  
とれた柿はベランダにつるして干し柿にしています。



おいしい  
干し柿に  
なりますように



### 食事の様子

#### ～はなたんぽぽぐみ～

ゆりさんのお兄さんお姉さんと一緒に、楽しく食べています。  
みんなで食べるとおいしいね。



もりもり食べて  
大きく  
なってね♪



### おなかですいたら食べに来る日

子どもたち自身が給食の時間に気づき、来た人から自由な席で給食を食べるという日を毎月設けることにしました。  
ゆりさん・はなたんぽぽさんを対象に行いたいと思います。

今月は16日(月)のカレーライスの日です。



牛乳、スキムミルク、お茶などの飲み物がつきます。

11 月食事献立予定表

日	曜	お昼のこんだて	あかの食品 <small>血や肉になるもの</small>	みどりの食品 <small>体の調子を整えるもの</small>	きいろの食品 <small>熱や力になるもの</small>	調味料ほか		
2	月	麻婆豆腐・華風和え・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ローズハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢		
4	水	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・みそ汁・果物	厚揚げ・ちくわ・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにやく・昆布・しょうが・果物	里いも・油・砂糖	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒		
5	木	魚の照り焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁・果物	魚・さつまあげ・うち豆・みそ	すき昆布・人参・こんにやく・干しいたけ・小松菜・えのきたけ	油・砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・酒・だし汁		
6	金	豆腐だんご・ブロッコリーのおかか和え・チンゲン菜とわかめのスープ・ごまふりかけ・果物	豆腐・ツナ缶・かつお節	長ねぎ・人参・ひじき・ブロッコリー・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・ホールコーン缶	片栗粉・油・ごま	塩・しょうゆ・鶏がらだし		
7	土	白菜の豆乳スープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
9	月	肉じゃが・ほうれん草とちくわの和え物・みそ汁・果物	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁・酢		
10	火	焼き魚・卵の花の炒り煮・みそ汁・果物	魚・おから・油揚げ・ちくわ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・白菜	油・砂糖・じゃがいも	塩・酒・しょうゆ・だし汁		
11	水	鶏のから揚げ・ほうれん草のごま和え・みそ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・人参・玉ねぎ・わかめ	片栗粉・油・ごま・砂糖	しょうゆ・酒・だし汁		
12	木	千草焼き・かぶ漬け・さつまいものみそ汁・焼きのり・果物	鶏卵・豚ひき肉・油揚げ・みそ	ひじき・人参・干しいたけ・かぶ・きゅうり・玉ねぎ・焼きのり	砂糖・油・さつまいも	塩・しょうゆ・だし汁		
13	金	ボークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・みそ汁・果物	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ひじき・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ	トマトケチャップ・塩・コンソメ・しょうゆ		
14	土	肉だんご汁・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
16	月	カレー・コールスローサラダ・果物	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩		
17	火	魚の竜田揚げ・三色ひたし・みそ汁・果物	魚・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・かぶ・わかめ	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁		
18	水	誕生会メニュー 「11ぴきのねこランチ」	3歳以上児も、主食はいりません。					
19	木	《食育の日》 れんこん入りハンバーグ・白菜のみ漬け・里芋のみそ汁・旬の果物	牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・塩昆布・小松菜・果物	油・砂糖・里いも	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁		
20	金	親子煮・もやしの中華和え・みそ汁・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・わかめ・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・塩・だし汁・酢		
21	土	ハヤシチュー・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
24	火	肉豆腐・和風サラダ・果物	豆腐・豚肉・かつお節	人参・白菜・玉ねぎ・しらたき・えのきたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・砂糖・ごま油	だし汁・しょうゆ・みりん・酢		
25	水	魚のオープン焼き・マカロニサラダ・根菜入りミネストローネスープ・果物	魚・ベーコン	人参・きゅうり・ホールコーン缶・トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・れんこん	小麦粉(米粉)・オリーブオイル・油・マカロニ(米粉)・マヨネーズ・じゃがいも	塩・コンソメ		
26	木	中華風ローストチキン・ゆでブロッコリー・かき卵コンンスープ・果物	鶏肉・鶏卵	玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・人参・チンゲン菜	ごま・ごま油・片栗粉	みりん・しょうゆ・塩・鶏がらだし		
27	金	じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり・果物	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・れんこん・しらたき・ピーマン・なめこ・長ねぎ・焼きのり	じゃがいも・油・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・だし汁		
28	土	たんたんスープ・果物	3歳以上児は、主食を持ってきてください。					
30	月	カレーうどん汁・三色ナムル・ごまふりかけ・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物	乾麺(うどん)・油・砂糖・ごま油・ごま	カレールウ・塩・しょうゆ・だし汁・酢		

# きゅうしょくだより

おうちのかたへ  
「手洗いは、感染症予防の基本です」

今年は新型コロナウイルス感染症が心配されるようですが、予防の方法はこれから流行期に入る、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症と同じです。いろいろな物に触れる手には、感染症を引き起こすウイルスや細菌が付きやすいので、こまめに手を洗うことが予防の第一歩です。



これからの季節に流行しやすい2つの感染症を防ぐポイントをご紹介します。

**ノロウイルス**  
ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こし、おう吐物、便のウイルスから人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は、症状が重くなりやすいので、注意が必要です。

**インフルエンザウイルス**  
予防接種とこまめな手洗いが大切です。また、免疫力が弱っていると、感染しやすくなったり、感染した時に症状が重くなる場合もありますので、注意が必要です。

- ★手洗いをしっかりと！  
外から帰った時、食事の前、調理の前、トイレの後、おむつを替えた後、嘔吐物の処理後 など
- ★人からの感染を防ぐ！  
おう吐物の処理やおむつの取り扱いに注意しましょう。(ノロウイルスの消毒には、塩素系消毒液が有効です。)
- ★食品からの感染を防ぐ！  
食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。

普段からバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、体を守る免疫力を高めておきましょう。

**食育の日**  
「れんこん入りハンバーグ」

「穴が開いていて先の見通しがい」とされ、お祝い料理に欠かせないれんこん。れんこんの穴は、泥の中に長く伸びるれんこんが呼吸をするための通気穴です。  
れんこんはすりおろすと粘りが出るのが特徴で、「れんこん入りハンバーグ」には、すりおろしたれんこんをつなぎに使用します。卵、牛乳、パン粉は不使用です。是非、ご家庭でもお試しください。  
材料の配合は、  
れんこん1：玉ねぎ2：合いびき肉4です。

★赤字は、すいしょう保育園の追加メニューです。