

令和年6度 10月 給食献立表

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ
1・15	火	味噌汁 たら味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	ごはん	牛乳 豆パン
2・16	水	オニオンコンソープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツごまツナ和え 果物	ごはん	牛乳 南瓜ドーナツ
3・17	木	石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	ごはん	3日牛乳・市販菓子 17日牛乳・オレンジミルケーキ
4・18	金	さつま芋のカレー 白菜コンソープ和え 果物	ごはん	4日牛乳・オレンジミルケーキ 18日牛乳・市販菓子
5・19	土	トマトツナスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物	トマトツナスパゲティ	牛乳 市販菓子
7・21	月	味噌汁 生揚げの酢豚風 胡瓜の醤油和え 果物	ごはん	牛乳 ジャムスコーン
8・22	火	味噌汁 鮭チヤンチヤン焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物	ごはん	牛乳 レーズンホットケーキ
9	水	お弁当日		
23	水	味噌汁 鶏肉さのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
10・24	木	白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物	バターロール	10日牛乳・市販菓子 24日牛乳・グレープゼリー
11・25	金	味噌汁 蒟蒻豆腐揚げ 大根わかめ和え 果物	ごはん	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
12・26	土	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物	醤油ラーメン	牛乳 市販菓子
28	月	味噌汁 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子
29	火	豆乳味噌汁 きれいフライ 小松菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン
30	水	味噌汁 すき焼き風煮 もやしのナムル 果物	ごはん	牛乳 市販菓子
31	木	味噌汁 ほっけのカレー揚げ 胡瓜とワカメの酢の物 果物	ふりかけごはん	牛乳 ごまマフィン

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです(毎日つきます)

【今月提供予定の果物】

梨、柿、パイナップル、バナナなど

《食のウォッチング》

ノロウイルス感染症に気を付けましょう

ノロウイルスの主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腰痛、発熱などで、抵抗力の弱い子どもや高齢者は重い症状になることがあります。
感染力がとても強く、特に冬に流行するので気を付けましょう。

予防するにはどうしたらいいの？

1.正しい手洗い

せっけんを付け、指先・指の間・爪・親指の周り・手のひらのしわなど、汚れが残りにくいところもしっかり洗いましょう。

2.十分な加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く中心部が85～90℃で90秒間以上の過熱で不活性化します。

3.しっかりと消毒

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤が有効です。

【今月のメニュー紹介】

★オニオンコンソープ★

材料	幼児6人分
玉葱	120g
サラダ油	2g
ホールコーン	60g
ケチャップ	6g
塩	1.8g
かつお節(だし用)	1.8g
昆布(だし用)	1g
水(だし用)	720ml

〈作り方〉

- ① 昆布とかつお節でだしを取っておく。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。

柿を食べたくない方は、お試しいします。

10月 離乳食献立表

(離乳食 後期)

令和6年 10月

こども園まこと

	午前	午後	午前	午後
1・15 (火)	軟飯 味噌汁 たらの味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物	軟飯 スープ たら玉葱小松菜煮 果物	23 (水)	軟飯 味噌汁 鶏肉きのこ煮 キャベツと人参のおかか和え 果物
2・16 (水)	軟飯 オニオンコンソースープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツごまツナ和え 果物	軟飯 スープ 鶏肉玉葱コーン煮 果物	10・24 (木)	食パン 白菜ミルクスープ 豚肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 果物
3・17 (木)	軟飯 石狩汁 豚肉の生妻焼き もやしのり和え 果物	雑炊 人参炒め煮 果物	11・25 (金)	軟飯 味噌汁 さば竜田揚げ湯通し 大根わかめ和え 果物
4・18 (金)	軟飯 さつま芋のシチュー 白菜コーンと和え 果物	軟飯 スープ 豚肉玉葱人参炒め煮 果物	12・26 (土)	雑炊 醤油うどん 南瓜の含め煮 果物
5・19 (土)	トマトツナスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物	雑炊 野菜煮 果物	28 (月)	軟飯 味噌汁 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物
7・21 (月)	軟飯 味噌汁 野菜炒め 胡瓜の醤油和え 果物	軟飯 スープ 豚肉人参ピーマン炒め煮 果物	29 (火)	軟飯 豆乳味噌汁 からい人參キャベツ煮 小松菜お浸し 果物
8・22 (火)	軟飯 味噌汁 鯉チャンチャン焼き フロツコリーマヨネーズ添え 果物	軟飯 スープ 鯉小松菜玉葱煮 果物	30 (水)	軟飯 味噌汁 すき焼き風煮 もやしのナムル 果物
9 (水)	軟飯 スープ 豚肉玉葱じゃが芋煮 人参スティック煮 果物	雑炊 野菜煮 果物	31 (木)	軟飯 味噌汁 ほっけの竜田揚げ湯通し 胡瓜とワカメの酢の物 果物