

令和8年度 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号認定 給食提供
1	木	クリームシチュー かれいのごま焼き ブロッコリー生姜和え 果物	バターロール	牛乳 焼きおにぎり	○
2	金	オニオンコンソープ チキンカツ 白菜と人参のツナ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
3	土	運動会			
5・19	月	さつま芋のカレー 小松菜中華和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
6・20	火	味噌汁 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 果物	ごはん	牛乳 コーンフレーククッキー	○
7・21	水	味噌汁 ひき肉入りオムレツ 青のりポテト 果物	ふりかけごはん	牛乳 市販菓子	○
8	木	味噌汁 鮭チャンチャン焼き トマト 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
22	木	お弁当日		牛乳 グレープゼリー	
9・23	金	味噌汁 豆腐のツナ焼き キャベツのごま和え 果物	ごはん	フルーツポンチ 鉄強化チーズ	○
10・24	土	和風スープスパゲティ ほうれん草のり和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	
26	月	スープ 鶏肉きのこ煮 ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	ごはん	鉄強化菓子 ヨーグルト	○
13・27	火	味噌汁 チャプチェ 大根ツナサラダ 果物	ごはん	牛乳 南瓜ドーナツ	○
14・28	水	石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしののり和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
15・29	木	豆乳味噌汁 ほっけのカレー焼き 人参の鶏そぼろ煮 果物	ごはん	15日 牛乳・市販菓子 29日 牛乳・お好み焼き	○
16・30	金	ハヤシライス ほうれん草ごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
17・31	土	広東めん 南瓜のグラッセ風 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	

※ 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、腹痛、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、汚れが残しやす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。

★お好み焼き★

〈材料〉幼児6人分

薄力粉 60g 卵 1個
豚ももスライス 120g キャベツ 120g
削りかつお 少量 サラダ油 少量
ケチャップ・中濃ソース・マヨネーズ・青のり 適量



〈作り方〉

- ①油で豚肉を炒め、粗熱を取る
- ②キャベツは、長さ2cm程度の千切りにする
- ③小麦粉、卵、削りかつおを混ぜ合わせる
- ④③に①・②を加え混ぜ、油をひいたオーブンかホットプレートで焼く。
- ⑤ケチャップ・中濃ソース・マヨネーズ・青のりは混ぜ合わせ、表面に塗る。