

給食だより

11月号 金沢保育園

日に日に寒さが増してきました。季節の変わり目は、風邪やウイルスなどで体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！

また、バランスのとれた食事が体を温め、抵抗力を高めます。旬の野菜や果物をたくさん食べて、体にたっぷり栄養を取り入れたいですね。



ノロウイルスによる食中毒に注意！！

手洗い・消毒・加熱は十分に！

食中毒の患者数で第1位(58%)がノロウイルスです。ノロウイルスの発生が多い時期は11月～2月なので、これからが要注意です。

症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続きます。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。

乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。



11月17日 “お台所ごはんの日” 献立

- ・さつまいもの炊き込みごはん
- ・鮭の塩こうじ焼き
- ・野菜の白和え
- ・いものこ汁・りんご



今月のお楽しみランチは「ハンバーガーショップごっこ」です！
 幼児組さんは、ふかふかのパンに、たくさんの具材から選んでオリジナルハンバーガーを完成させます。フライドポテトやサラダも添えて、自分だけのハッピーセットを作って楽しめます。



未満児組さんもミニハンバーガーのセットで気分を盛り上げます♪この日は保育園がカナドナルドのハンバーガー屋さんになりますよ。お楽しみに・・・！

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ほっこらタイム(ゼリー) ・五目中華 ・焼き豚スライス ・フルーツサラダ ・麦茶	文化の日	ほっこらタイム(ミルク) ・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・かぼちゃサラダ ・もやし汁 ・バナナ ・麦茶	ほっこらタイム(ゼリー) ・ごはん ・石狩ミルク鍋汁 ・厚焼き卵 ・切り昆布と大豆の煮物 ・オレンジ・麦茶	ほっこらタイム(肝油) ・ポークカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶	ほっこらタイム(せんべい) ・クロワッサン ・オムレツ ・ブロッコリー ・オニオンスープ ・フルーツ ・麦茶
・ジャムサンド ・牛乳		・ジョアヨーグルト	・おせんべい ・スキムミルク	・ブルーベリーヨーグルト	・おせんべい ・牛乳
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
【誕生会おやつ♪】	(せんべい)	(ミルク)	(ゼリー)	(小魚)	(ゼリー)
・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・トマト ・豆腐入り青菜汁 ・りんご・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ごはん ・白身魚の味噌煮 ・ほうれん草昆布和え ・かぼちゃの甘煮 ・なめこ汁 ・オレンジ・麦茶 ・ヤクルト	・ごはん ・肉巻き豆腐ステーキ ・ブロッコリー ・人参の含め煮 ・じゃが汁 ・バナナ・麦茶 ・あべかわマカロニ ・牛乳	・ごはん ・サバのきじ焼き ・鶏ささ身とオクラの醤油和え ・野菜汁 ・りんご・麦茶 ・おせんべい ・スキムミルク	・スパゲティナポリタン ・フレンチサラダ ・トマト ・鶏スープ ・オレンジ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳	・ジャムサンド ・フランクフルト ・ブロッコリー ・チーズ ・コーンスープ ・フルーツ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
(せんべい)	(肝油)	(鉄ゼリー)	(せんべい)	【おにぎりティ】	(せんべい)
・煮込みうどんのフワフワ卵とじ ・高野豆腐の含め煮 ・ほうれん草 ・人参の含め煮 ・かまぼこ・麦茶 ・いもあげ ・牛乳	お台所ごはんの日 ～郷土食・伝統食～ ・昆布と枝豆のおにぎり ・お茶	・しらすごはん ・レバーのカレー揚げ ・中華サラダ ・ワンタンスープ ・オレンジ ・麦茶 ・プレーンヨーグルト	・ごはん ・かれいの煮つけ ・いんげんのお浸し ・さつまいもの甘煮 ・豚汁 ・バナナ・麦茶 ・クロワッサン ・スキムミルク	おにぎりと飲み物の準備をお願いします。 ・おせんべい ・牛乳	・鮭おにぎり ・ソーセージ ・ブロッコリー ・ゆで卵 ・わかめ汁 ・フルーツ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
	(鉄ゼリー)	(せんべい)	《お楽しみランチ》	(ミルク)	
勤労感謝の日	・ごはん ・サバの塩焼き ・筑前煮 ・がんもどきの含め煮 ・えのき汁 ・りんご・麦茶 ・Ca強化チーズ ・スキムミルク	・ごはん ・鶏肉の照り煮 ・かぼちゃの甘煮 ・ほうれん草ゴマ和え ・納豆汁 ・バナナ・麦茶 ・食パンサンド ・牛乳	カナドナルドのハンバーガーショップが開店します！ ハッピーセットを作って楽しもう！ HAMBURGER	・チキンカレーライス ・大豆入りひじきのきんぴら ・チーズ ・バナナ ・麦茶 ・ジョアヨーグルト	みんなの発表会
30日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
(鉄ゼリー)					
・焼きそば ・肉だんご ・ブロッコリー ・鶏肉のすまし汁 ・バナナ ・麦茶 ・おせんべい ・牛乳	離乳食はすべて、個別献立となっております。開始時期や月齢に応じた献立となっておりますが、さらに一人一人の噛む力や消化能力の発達に合わせて、大きさや硬さ、食べ具合につきましても配慮し、ご家庭と連携を取りながら無理なくすすめておりますので、ご安心下さい。 その他、アレルギー除去食、体調に合わせた個別対応食も提供しておりますので、ご相談下さい。				

※行事などの都合で、献立が入れ替わることがあります。また、食材発注の関係で献立内容を一部変更する場合があります。

