

11月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
未満児 主食 副食	<p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：560kcal たんぱく質：20.1g 脂肪：18.7g</p> <p>インフルエンザを予防しよう! マスクをしよう! 手をあらおう!</p>				1 ごはん マカロニグラタン みそドレッシング サラダ 春雨スープ ぶどう 豆銀糖 牛乳	2 ごはん 鶏ごま煮 三色ソテー 牛乳 オレンジ	
おやつ	<p>4 文化の日</p>				6 卵ごはん 魚の照り焼き ひじきのごま和え せんべい汁 かき パンナコッタ せんべい	7 ごはん 春巻き 南瓜含め煮 利久和え わかめスープ ミニトマト ふかし芋 牛乳	8 ごはん 南瓜オムレツ オーロラサラダ お芋の団子汁 りんご ピーナツサンド 牛乳
未満児 主食 副食	5 ごはん 肉豆腐 さつま芋サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	6 卵ごはん 魚の照り焼き ひじきのごま和え せんべい汁 かき	7 ごはん 春巻き 南瓜含め煮 利久和え わかめスープ ミニトマト	8 ごはん 南瓜オムレツ オーロラサラダ お芋の団子汁 りんご	9 ごはん 変り納豆 ブロッコリーの ごま酢和え もやしの味噌汁 バナナ		
おやつ	11 ごはん 鮭のきのこ クリームソース アスパラサラダ ベーコンスープ ミニトマト フルーツゼリー せんべい	12 ごはん みそおでん 青菜のごま和え すまし汁 バナナ ヤーコン焼き餅 牛乳	13 ごはん 豚肉と野菜の 炒め物 大豆サラダ キャバツの味噌汁 なし 南瓜ドーナツ 牛乳	14 お誕生会 赤飯 鶏からあげ ブロッコリーのお浸し しめたま汁 みかん ケーキ 牛乳	15 ごはん ハワイアンポークソテー 青菜のソテー マッシュポテト 卵スープ りんご ハムサンド 牛乳	16 手作り弁当の日 牛乳	
未満児 主食 副食	18 ごはん マーボー豆腐 拌三糸 ささみスープ キウイフルーツ	19 ひじきごはん 炒り鶏 大徳寺和え なめこ汁 かき 石垣もち 牛乳	20 ごはん 茹で卵 ミートソースかけ ジャーマンポテト きのこのスープ バナナ きな粉揚げパン 牛乳	21 ごはん チキンナゲット ツナサラダ さつま汁 ぶどう ごまだれだんご 牛乳	22 ごはん ローストチキン シーフードサラダ 若布コーンスープ りんご 豆乳ババロア せんべい	23 勤労感謝の日	
おやつ	25 ごはん 煮魚 青菜の煮びたし 豚汁 かき りんごカスタード 麦茶	26 ごはん 豆腐ハンバーグ 豚肉とピーマンの 炒め物 ミネストローネ りんご じゃこトースト 牛乳	27 ごはん 焼きビーフン コーンサラダ すいとん汁 ミニトマト 五平もち 牛乳	28 ごはん かに玉 ヤーコンサラダ 五目ラーメン みかん ピザポテト 牛乳	29 ごはん カレー スパゲティサラダ 鶏ひき肉スープ なし りんごケーキ 牛乳	30 煮込みうどん ハムピカタ ほうれん草サラダ 牛乳 ミニトマト	

知っておこう! 感染経路と予防法

接触感染

発病者に接触することで感染
病原性大腸菌・サルモネラ菌・
腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・
ポツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足
口病・とびひ・流行性結膜炎・急性出
血性結膜炎・感染症胃腸炎(嘔吐
下痢症)など



手洗いで高い予防効果

飛沫感染

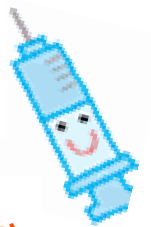
くしゃみやせきなどで
飛び散った唾液から感染
プール熱・
インフルエンザ・
りんご病・
おたふくかぜなど



うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで
飛び出したウイルスが、
空気中に浮遊して感染
水ぼうそう・結核・
はしかなど



予防接種および
感染者に近づか
ないことで予防

じょうずな手の洗いかた

しっかりと洗い、ばい菌を流しましょう

1 腕まくりをする	2 水道水で手をぬらす	3 せっけんをしっかりと泡立てる	4 手のひら、甲を洗う	5 指と指の間を洗う
6 親指を反対の手でつつんで洗う	7 よくこすって、つめの間を洗う	8 手首を洗う	9 せっけんを流す	10 清潔なタオルでふく

