

# 11月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：409kcal たんぱく質：17.7g 脂肪：19.2g		1 ・サバのみそ煮 ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・りんご ・フルーツサンド ・牛乳	2 ・ひじき卵 ・青菜のごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・みかん ・りんごパイ ・牛乳	3 文化の日 	4 手作り弁当の日 ・牛乳 
以上児 副食 おやつ	6 ・れんこんはさみ焼き ・切干大根炒り煮 ・わかめのみそ汁 ・りんご ・五平もち ・牛乳	7 たかたのゆめの日  ・すき焼き ・さつま芋サラダ ・すまし汁 ・かき ・ごまおこし ・牛乳	8 ・とり肉醤油煮 ・シーフードサラダ ・ベーコンスープ ・ミニトマト ・ツナサンド ・牛乳	9 ごはん ・小魚と大豆の炒り煮 ・千草和え ・里芋のみそ汁 ・みかん ・スポン ・せんべい	10 ・鮭のトマト煮 ・カミカミサラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ ・大学芋 ・牛乳	11 ・チキンナゲット ・ごまドレッシングサラダ ・茄子のみそ汁 ・りんご
以上児 副食 おやつ	13 ・ポテトオムレツ ・三色サラダ ・コンソメスープ ・かき ・りんごカスタード ・麦茶	14 ・赤魚塩焼き ・里芋の煮付 ・五目みそ汁 ・みかん ・じゃこトースト ・牛乳	15 ・鶏肉の甘辛煮 ・ヤーコンサラダ ・ほうれん草のみそ汁 ・キウイフルーツ ・ふかし芋 ・牛乳	16 ・カレー肉じゃが ・大徳寺和え ・油揚げのみそ汁 ・りんご ・かまもち ・牛乳	17 ・味噌おでん ・ごま酢キャベツ ・きのこのスープ ・バナナ ・からいも団子 ・牛乳	18 ・豚肉のみそ炒め ・りんごサラダ ・かぶのみそ汁 ・みかん
以上児 副食 おやつ	20 ・豚肉の柳川もどき ・ワカメの酢の物 ・南瓜のみそ汁 ・キウイフルーツ ・二色団子 ・牛乳	21 お誕生会 ・赤飯 ・鶏のから揚げ ・ごまもやし ・しめたま汁 ・みかん  ・ケーキ ・牛乳	22 ・炒り鶏 ・みそドレッシングサラダ ・若布コーンスープ ・りんご ・豆乳プリン ・せんべい	23 勤労感謝の日  ・さんまかば焼き ・ポテトサラダ ・白菜のみそ汁 ・かき ・焼きそばロール ・牛乳	24 ・南瓜グラタン ・三色ソテー ・すり身汁 ・かき	25 ・じゃが芋そぼろ煮 ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	27 ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・人参シチュー ・キウイフルーツ ・アメリカンドック ・牛乳	28 ・エビカツ ・青菜和え ・大根汁 ・りんご ・グラノーラクッキー ・牛乳	29 発表会総練習  ・おにぎり 仕出し弁当 ・りんごジュース ・ヨーグルト ・せんべい	30 ・さんまかば焼き ・ポテトサラダ ・白菜のみそ汁 ・かき ・りんごゼリー ・せんべい	11月の食育 11月の食育活動は、手の正しい洗い方を学習する予定です。 手の汚れ 洗い残り実験を通し、それぞれがどこどの部分が上手に洗えていないかをヨウ素溶液を使い観察実験します。	

## 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・ボツリヌス菌・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

しっかりていねいに洗い、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 

