

# 11月予定献立表



広田保育園

|                   | 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-------------------|---|---|--|--|--|--|
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 今月の1日予定平均<br>栄養摂取量<br>エネルギー : 513kcal<br>たんぱく質 : 19.2g<br>脂 肪 : 18.6g |   | 1 ごはん<br>・サバのみそ煮<br>・めかぶの和え物<br>・せんべい汁<br>・りんご           | 2 ごはん<br>・ひじき卵<br>・青菜のごま和え<br>・じゃが芋のみそ汁<br>・みかん  | 3<br>文化の日  | 4 手作り弁当の日<br>・牛乳<br>   |
| おやつ               |   |   | ・フルーツサンド<br>・牛乳  | ・りんごパイ<br>・牛乳                                    |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 6 ごまごはん<br>・れんこんはさみ焼き<br>・切干大根炒り煮<br>・わかめのみそ汁<br>・りんご                 | 7 たかたのゆめの日<br>・ごはん<br>・すき焼き<br>・さつま芋サラダ<br>・すまし汁<br>・かき | 8 ごはん<br>・とり肉醤油煮<br>・シーフードサラダ<br>・ベーコンスープ<br>・ミニトマト      | 9 ごはん<br>・小魚と大豆の炒り煮<br>・千草和え<br>・里芋のみそ汁<br>・みかん  | 10 ごはん<br>・鮭のトマト煮<br>・カミカミサラダ<br>・かきたま汁<br>・キウイフルーツ  | 11 ごはん<br>・チキンナゲット<br>・ごまドレッシングサラダ<br>・茄子のみそ汁<br>・りんご        |
| おやつ               | ・五平もち<br>・牛乳  | ・ごまおこし<br>・牛乳   | ・ツナサンド<br>・牛乳  | ・スポロン<br>・せんべい                                   | ・大学芋<br>・牛乳  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 13 ごはん<br>・ポテトオムレツ<br>・三色サラダ<br>・コンソメスープ<br>・かき                       | 14 ごはん<br>・赤魚塩焼き<br>・里芋の煮付<br>・五目みそ汁<br>・みかん            | 15 卵ごはん<br>・鶏肉の甘辛煮<br>・ヤーコンサラダ<br>・ほうれん草のみそ汁<br>・キウイフルーツ | 16 ごはん<br>・カレー肉じゃが<br>・大徳寺和え<br>・油揚げのみそ汁<br>・りんご | 17 ごはん<br>・味噌おでん<br>・ごま酢キャベツ<br>・きのこのスープ<br>・バナナ   | 18 ごはん<br>・豚肉のみそ炒め<br>・りんごサラダ<br>・かぶのみそ汁<br>・みかん             |
| おやつ               | ・りんごカスタード<br>・麦茶  | ・じゃこトースト<br>・牛乳   | ・ふかし芋<br>・牛乳   | ・かまもち<br>・牛乳                                     | ・からいも団子<br>・牛乳   |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 20 ごはん<br>・豚肉の柳川もどき<br>・ワカメの酢の物<br>・南瓜のみそ汁<br>・キウイフルーツ                | 21 お誕生会<br>・赤飯<br>・鶏のから揚げ<br>・ごまもやし<br>・しめたま汁<br>・みかん   | 22 さつま芋ごはん<br>・炒り鶏<br>・みそドレッシングサラダ<br>・若布コーンスープ<br>・りんご  | 23<br>勤労感謝の日                                     | 24 ごはん<br>・南瓜グラタン<br>・三色ソテー<br>・すり身汁<br>・かき  | 25 ごはん<br>・じゃが芋そぼろ煮<br>・玉葱とベーコンの<br>カレー炒め<br>・豆腐のみそ汁<br>・バナナ |
| おやつ               | ・二色団子<br>・牛乳  | ・ケーキ<br>・牛乳   | ・豆乳プリン<br>・せんべい  | ・焼きそばロール<br>・牛乳                                  |  |  |
| 未満児<br>主 食<br>副 食 | 27 ごはん<br>・ウィンナーソテー<br>・ブロッコリーサラダ<br>・人参シチュー<br>・キウイフルーツ              | 28 ごはん<br>・エビカツ<br>・青菜和え<br>・大根汁<br>・りんご                | 29 発表会総練習<br>・おにぎり<br>仕出し弁当<br>・りんごジュース                  | 30 ごはん<br>・さんまかば焼き<br>・ポテトサラダ<br>・白菜のみそ汁<br>・かき  | 11月の食育<br>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。<br>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。 |  |
| おやつ               | ・アメリカンドック<br>・牛乳  | ・グラノーラクッキー<br>・牛乳                                       | ・ヨーグルト<br>・せんべい  | ・りんごゼリー<br>・せんべい                                 |  |  |

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

