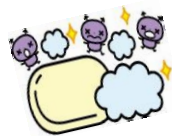
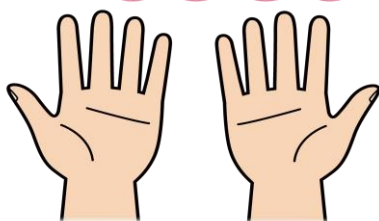


	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
副食		八宝菜 かぼちゃサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	ほかほかごはんの日 さんまの佃煮 干草和え おいものだんご汁 ぶどう	文化の日 	かにたま ヤーコンサラダ すりみ汁 柿	はんぺんのチーズ焼き スパゲティソース じゃがいもと 豆腐の味噌汁 みかん
おやつ		にんじんバターケーキ 牛乳	りんごジュース せんべい		なべやき 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
副食	肉じゃが わかめサラダ なめこ汁 りんご	小魚と大豆の炒り煮 利休和え さつまいもの甘煮 五目味噌汁 キウイフルーツ	ハワイアンポークソテー 七福ナムル ワンタンスープ ぶどう	♥お誕生会♥ カレーうどん ささみフライ ジャーマンポテト ブロッコリー・ミニトマト	厚揚げの甘辛煮 青菜としめじのおひたし せんべい汁 柿	手作り弁当
おやつ	パンナコッタ ビスケット	しょうゆだんご 牛乳	もちもちポンデーナツ 牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	ジョア せんべい	牛乳
	14	15	16	17	18	19
副食	ドライカレー パンサンスー わかめコーンスープ キウイフルーツ	さばの味噌煮 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 りんご	巣ごもりたまご わかめの煮物 つくね汁 柿	レバーのケチャップ煮 ポテトサラダ たまねぎとわかめの 味噌汁 ミニトマト	ミートローフ ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん	焼きビーフン 大根サラダ キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	ぶどうゼリー サブレ	ふかしいも 牛乳	アメリカドッグ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
副食	鮭のトマト煮 ほうれん草と コーンのサラダ たまごスープ ぶどう	生活発表会 総練習 仕出し弁当 野菜ジュース	★勤労感謝の日★ 	マカロニグラタン ヤーコンのきんぴら 春雨スープ みかん	スコッチエッグ ブロッコリーの ごま和え 三平汁 ミニトマト	生活発表会 パン ジュース
おやつ	プチパン 牛乳	プリン せんべい		フライドポテト 牛乳	ヨーグルト サブレ	
	28	29	30	11月の予定平均給与栄養量		
副食	高野豆腐のたまごとじ 深山和え かぼちゃといんげんの 味噌汁 りんご	豚肉の野菜巻き マカロニツナサラダ 白菜とにんじんの 味噌汁 ミニトマト	鮭のムニエル 春雨の酢のもの シチュー みかん	○エネルギー ... 432kcal ○たんぱく質 ... 18.0g ○脂質 ... 18.6g ※3歳以上児の保育園給食 (昼食・午後おやつ)における 栄養量の目標は、エネルギー 400kcal、たんぱく質 20g、 脂質 12~19gです。 お家から持ってくる米飯の 栄養量は含まれていません。 これは、1日の栄養量の 目標の45%に値しています。		
おやつ	ポテトピザ 牛乳	ココアゼリー せんべい	焼きそばパン 牛乳			



しっかり手を洗おう



石鹸はしっかりと泡立てて使い、
ていねいな手洗いを心がけましょう。



- ① 手のひら → ② 手のこう → ③ 指と指の間
- ④ 親指 ⑤ 指先 → ⑥ 手首
- ⑦ 流水ですすぐ ⑧ 清潔なタオルやハンカチでふく

！このような洗い方では、汚れがきれいに落ちていません！

指先だけ

水でぬらすだけ



手には、目に見えない汚れのほかに、いろいろなばいきんや
ウィルスがついています。こうしたばいきんを落とすためには、石鹸で
手をきれいに洗うことが大切です。

食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後に必ず手を洗いましょう。