

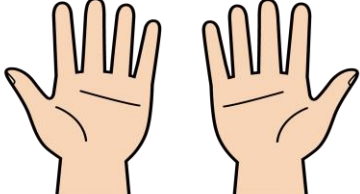
月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	
未満児主食						
副食	ごはん 八宝菜 かぼちゃサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	かぼちゃごはん さんまの佃煮 干草和え おいものだんご汁 ぶどう	文化の日 	ごはん かにたま ヤーコンサラダ すりみ汁 柿	ごはん はんぺんのチーズ焼き スパゲティーソテー じゃがいもと 豆腐の味噌汁 みかん	
おやつ	にんじんバターケーキ 牛乳	りんごジュース せんべい		なべやき 牛乳		
未満児主食	7	8	9	10	12	
副食	ごはん 肉じゃが わかめサラダ なめこ汁 りんご	ごはん 小魚と大豆の炒り煮 利休和え さつまいもの甘煮 五目味噌汁 キウイフルーツ	ごはん 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	ごはん 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	
未満児主食	14	15	16	17	18	
副食	ごはん ドライカレー パンサンデー わかめコーンスープ キウイフルーツ	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒り煮 けんちん汁 りんご	ごまごはん 巣ごもりたまご わかめの煮物 つくね汁 柿	ごはん 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	ごはん ミートローフ ひじきサラダ もやしの味噌汁 みかん	ごはん 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	
未満児主食	21	22	23	24	25	
副食	ごはん 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 	ごはん 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	ごはん 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	
未満児主食	28	29	30	11月の予定平均給与栄養量		
副食	しめじごはん 高野豆腐のたまごとし 深山和え かぼちゃといんげんの 味噌汁 りんご	ごはん 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	ごはん 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 … 552kcal ※3歳未満児の保育園給食 (午前おやつ・昼食・午後おやつ)に おける給与栄養量の目標は、 エネルギー 460kcal、たんぱく質 20g、脂質 10～15gです。 ○たんぱく質 … 19.6g これは、1日の栄養量の目標の 50%に値しています。 ○脂質 … 18.9g		
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。