

1月給食予定献立表



米崎保育園

		4	5	6		
副食	<p>【今月の予定平均給与栄養量】 <未満児> <以上児> ・エネルギー 514kcal 421kcal ・たんぱく質 19.9g 18.7g ・脂質 18.9g 19.6g</p>	・松風焼き ・かきの酢の物 ・五目味噌汁 ・みかん	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・若布コーンスープ ・りんご	・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱のカレー炒め ・大根汁 (以上児・牛乳) ・バナナ		
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ		・がんづき ・牛乳	・栗ようかん ・牛乳			
	8 成人の日	9	10 ほかほかごはんの日	11	12	13
副食		・ツナとチーズの玉子焼き ・ヤーコンサラダ ・ささみスープ ・みかん	・豚肉の柳川もどき ・ごま酢キャベツ ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	・チキンナゲット ・ピーナッツ和え ・南瓜の味噌汁 ・りんご	・鮭の味噌みりん焼き ・ごぼうサラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	手作り弁当の日 ・牛乳
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		・ジャムサンド ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	
	15	16	17 ほかほかごはんの日	18	19	20
副食	・たらのホイル焼き ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・りんご	・酢豚 ・ごまもやし ・キャベツのスープ ・ミニトマト	・厚焼き玉子 ・利久和え ・煮豆 ・味噌けんちん汁 ・キウイフルーツ	・肉じゃが ・春雨酢の物 ・凍豆腐の味噌汁 ・みかん	・豚肉の野菜巻 ・ポテトサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ	・挽肉そぼろ・炒り玉子 ・ほうれん草のお浸し ・キャベツの味噌汁 (以上児・牛乳) ・みかん
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・クラッカー	・ハムサンド ・牛乳	・トマトポッキー ・牛乳	・五平餅 ・牛乳	
	22	23	24 ほかほかごはんの日	25	26	27
副食	・マカロニグラタン ・りんごサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・炒り鶏 ・大徳寺和え ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	・ベーコンエッグ ・ヤーコンきんぴら ・五目うどん ・キウイフルーツ	✨お誕生会✨ ・天丼 ・ブロッコリーごま酢和え ・南瓜含め煮 ・花麩の清汁 ・みかん	・つくね焼き ・オーロラサラダ ・ワンタンスープ ・りんご	・豚肉の味噌炒め ・いんげんのサラダ ・油揚げの味噌汁 (以上児・牛乳) ・ミニトマト
未満児主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・オレンジゼリー ・せんべい	・なべやき ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・ごまだれ団子 ・牛乳	
	29	30	31 ほかほかごはんの日	<p>ノロウイルスによる胃腸炎に注意</p> <p>ノロウイルスによる食中毒は特に冬に流行する、感染性胃腸炎の主な原因ウイルスです。人の小腸粘膜で増殖し、感染力が強く、消毒用アルコールや60℃程度の熱では死滅しないのが特徴です。</p> <p>どうやって感染するの？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ウイルスに感染した人が調理をし、汚染された食品を食べた場合。 ○ ウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染した場合。 ○ 人が接触する機会が多い場所で、人から人へ飛沫感染などで直接感染する場合。 ○ 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。 <p>症状は？ 腹痛・嘔吐・下痢・発熱(38℃以下)。 ウイルスが体内に取り込まれてから、1~2日で発症します。無症状でも、便からウイルスが検出されることがあり、ウイルスの排泄が1ヶ月間も続く場合もあります。</p> <p>どうやって予防するの？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 手洗いを徹底する。(トイレ後・食事前・調理前) ○ 嘔吐物や便などを適切に処理する。 ○ 次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)で消毒する。 ○ 十分な加熱調理をする。(食品の中心温度85℃~90℃で90秒以上加熱) 		
副食	・あぶたま ・切干大根の和風サラダ ・いものこ汁 ・キウイフルーツ	・さばの味噌煮 ・ひじきのごま和え ・はんぺんのすまし汁 ・みかん	・シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・バナナ			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	・レアチーズ ・クラッカー	・プチパン ・牛乳	・もちもちドーナツ ・牛乳			

胃腸炎のとき、食事はどうすれば良い？

嘔吐や下痢によって、体内から急激に水分が失われるため、水分を補給して脱水症を予防することが必要です。吐き気が治まったら湯冷ましや麦茶などを少しずつ飲ませましょう。

食事は消化の良いものから少しずつ与えます。おかゆや煮込みうどん、野菜スープや煮びたし、りんごのすりおろしなどを与え、食べられるようになってきたら、徐々に元の食事に戻していきましょう。

* 野菜は白菜やほうれん草など繊維の少ない野菜から与えるようにしましょう。

ノロウイルスによる胃腸炎に注意

ノロウイルスによる食中毒は特に冬に流行する、**感染性胃腸炎の主な原因ウイルス**です。人の小腸粘膜で増殖し、感染力が強く、消毒用アルコールや60℃程度の熱では死滅しないのが特徴です。

どうやって感染するの？

- ウイルスに感染した人が調理をし、汚染された食品を食べた場合。
- ウイルスが大量に含まれる便や嘔吐物から人の手などを介して二次感染した場合。
- 人が接触する機会が多い場所で、人から人へ飛沫感染などで直接感染する場合。
- 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。

症状は？ 腹痛・嘔吐・下痢・発熱(38℃以下)。
 ウイルスが体内に取り込まれてから、1~2日で発症します。無症状でも、便からウイルスが検出されることがあり、ウイルスの排泄が1ヶ月間も続く場合もあります。

どうやって予防するの？

- 手洗いを徹底する。(トイレ後・食事前・調理前)
- 嘔吐物や便などを適切に処理する。
- 次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)で消毒する。
- 十分な加熱調理をする。(食品の中心温度85℃~90℃で90秒以上加熱)