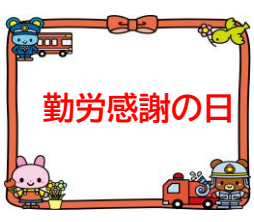


11月予定献立表

下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・ 鶏みそ焼き ・ 切干サラダ ・ しめたま汁 ・ りんご	2 ごはん ・ 五目大豆 ・ もやしのナムル ・ 白菜のみそ汁 ・ キウイフルーツ	3 	4 ごはん ・ 茹で卵ミートソース ・ りんごサラダ ・ 大根汁 ・ バナナ	5 ごはん ・ さんまの塩焼き ・ 里芋の煮物 ・ 五目みそ汁 ・ グレープフルーツ	6 ごはん ・ ハムピカタ ・ かぼちゃそぼろ煮 ・ きゃべつのみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ フレンチトースト ・ 牛乳		・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ カレー ・ ブロッコリーの ごま酢和え ・ もやしのみそ汁 ・ ミニトマト	9 ごはん ・ 南瓜グラタン ・ 三色ソテー ・ ミネストローネ ・ キウイフルーツ	10 ごはん ・ チキンナゲット ・ ポテトサラダ ・ キャベツのみそ汁 ・ バナナ	11 卵ごはん ・ 鮭のきのこ クリームソース ・ 青菜和え ・ ベーコンスープ ・ みかん	12 ごはん ・ かに玉 ・ ワカメの酢の物 ・ きのこのスープ ・ りんご	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ りんごケーキ ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ 磯辺もち ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ ふかし芋 ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・ 鶏肉の オニオントマト煮 ・ ヤーコンサラダ ・ かきたま汁 ・ グレープフルーツ	16 ごまごはん ・ さつま芋とチーズの 卵焼き ・ 野菜ソテー ・ すいとん汁 ・ キウイフルーツ	17 総練習 ・ おにぎり 仕出し弁当 ・ 野菜ジュース 	18 ごはん ・ マーボ豆腐 ・ 春雨酢の物 ・ わかめスープ ・ りんご	19 ごはん ・ トンカツ ・ カリフラワーサラダ ・ かぶのみそ汁 ・ みかん	20 発表会 
おやつ	・ ごまポッキー ・ 牛乳	・ オレンジゼリー ・ せんべい	・ ヨーグルト ・ せんべい	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ つくね焼き ・ ひじきのごま和え ・ じゃが芋のみそ汁 ・ りんご	23 	24 ごはん ・ 魚のホイル焼き ・ ほうれん草のサラダ ・ 豚汁 ・ バナナ	25 お誕生会 ・ 赤飯 ・ 鶏のから揚げ ・ スパゲッティサラダ ・ 花魁の清汁 ・ みかん 	26 ごはん ・ 豆腐ハンバーグ ・ チーズサラダ ・ 南瓜のみそ汁 ・ ミニトマト	27 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ 玉葱のみそ汁 ・ みかん
おやつ	・ オートミールクッキー ・ 牛乳		・ しょうゆだんご ・ 牛乳	・ ケーキ ・ 牛乳	・ 焼きそばパン ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・ 酢豚 ・ 拌三糸 ・ キャベツのスープ ・ みかん	30 ごはん ・ 高野豆腐の卵とし ・ 若布マヨネーズサラダ ・ 小松菜のみそ汁 ・ ミニトマト	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 525kcal たんぱく質 : 18.9g 脂 肪 : 17.4g		11月の食育活動で手の正しい洗い方を 学習する予定です。 手の汚れ 洗い残し実験を通し、それぞれが どここ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します。	
おやつ	・ 小倉白玉 ・ 牛乳	・ 甘食 ・ 牛乳				

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方

しっかりと洗い、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 

