

11月	今日のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
2月	サバのみそ煮・もやし中華和え・みそ汁	サバ・みそ	もやし・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・しめじ・しょうが	砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・だし汁
4水	鶏の照り焼き・フレンチサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・コーン	油・砂糖	塩・酢・しょうゆ
5木	ポークビーンズ・スープ・果物	豚肉・大豆水煮	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・コーン・チンゲン菜・しめじ・果物	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・コンソメ
6金	豆腐ハンバーグ・白菜のみみ漬け・里芋のみそ汁	鶏卵・豆腐・鶏肉・油揚げ・みそ	枝豆・キャベツ・玉ねぎ・人参・ひじき・干しいたけ・わかめ・青のり・しょうが・白菜・きゅうり・塩昆布・小松菜	パン粉・片栗粉・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁
9月	イワシのみぞれ煮・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁	イワシ・かつお節・豆腐・みそ	ブロッコリー・わかめ・長ねぎ・キャベツ・大根	片栗粉・砂糖	だし汁・酢・しょうゆ
10火	肉豆腐・中華スープ・果物	豆腐・豚肉	人参・白菜・玉ねぎ・こんにゃく・えのきたけ・絹さや・もやし・小松菜・果物	油・砂糖	しょうゆ・みりん・中華だし・塩
11水	大豆入りドライカレー・もやしとツナのサラダ・牛乳	豚肉・大豆水煮・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・コーン・もやし・きゅうり	油・マヨネーズ・ごま	塩・ケチャップ・コンソメ・カレー粉・酢・しょうゆ
12木	ビビンバ風ナムル・チンゲン菜とわかめのスープ・チーズ	豚肉・チーズ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・わかめ・玉ねぎ・コーン	ごま油・ごま・砂糖	しょうゆ・塩・中華だし
13金	じゃがいもときんぴらの炒め煮・なめこ汁・焼きのり	豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ	人参・れんこん・こんにゃく・ピーマン・なめこ・わかめ・のり	油・じゃがいも・砂糖・ごま	塩・しょうゆ・だし汁・酒
16月	サバそぼろ・れんこん入りひじきサラダ・スープ	サバ・ツナ	ほうれん草・れんこん・ひじき・コーン・小松菜・えのきたけ	砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	しょうゆ・コンソメ・塩
17火	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・油あげ・みそ	玉ねぎ・人参・こんにゃく・絹さや・小松菜・大根・果物	油・砂糖	だし汁・しょうゆ・みりん
18水	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳	牛乳・鶏肉・豚肉・ロースハム	人参・きゅうり・コーン・キャベツ・りんご・玉ねぎ	砂糖・片栗粉・スパゲッティ	ケチャップ・塩・中濃ソース・トマトピューレ
19木	鶏のから揚げ・ほうれん草のごま和え・スープ	鶏肉・豆腐	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・わかめ・長ねぎ	油・小麦粉・片栗粉・ごま・砂糖	酒・しょうゆ・塩・中華だし
20金	午前保育のため、ホットランチはありません				
24火	午前保育のため、ホットランチはありません				
25水	肉だんご・ハンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・春雨	しょうゆ・酢
26木	麻婆豆腐・ほうれん草とちくわの和え物・果物	豆腐・豚肉・ちくわ・みそ	しょうが・人参・干しいたけ・ねぎ・にら・ほうれん草・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油	しょうゆ・酢
27金	カレー・コールスローサラダ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・福神漬け	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖・マヨネーズ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ
30月	さんま竜田・三色ひたし・みそ汁	さんま・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・わかめ・かぶ	片栗粉・砂糖・油	しょうゆ・酒・だし汁

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵のっていない製品を使用しています。

おたよ

2020



おうちのかたへ

「手洗いは、感染症予防の基本です」



今年は新型コロナウイルス感染症が心配されるところですが、予防の方法はこれから流行期に入る、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症と同じです。いろいろな物に触れる手には、感染症を引き起こすウイルスや細菌が付きやすいため、こまめに手を洗うことが予防の第一歩です。

汚れの残りやすいところを丁寧に！

- ◎指先、指の間、爪の間
- ◎親指の周り ◎手首



手洗いの後は、清潔なハンカチやタオルでふ

これからの季節に流行しやすい感染症を予防するポイントをご紹介します。

ノロウイルス

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。

インフルエンザウイルス

予防接種とこまめな手洗いが大切です。また、免疫力が弱っていると、感染しやすくなったり、感染した時に症状が重くなる場合もありますので、注意が必要です。

★手洗いをしっかりと！

外から帰った時、食事の前、調理の前、トイレの後、嘔吐物の処理後 など

★人からの感染を防ぐ！

おう吐物の処理や取り扱いに注意しましょう。（ノロウイルスの消毒には、塩素系消毒液が有効です。）

★食品からの感染を防ぐ！

食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。

普段からバランスの良い食事と十分な睡眠を心がけ、体を守る免疫力を高めておきましょう。



旬の食材「れんこん」



「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせないれんこん。れんこんの穴は、泥の中に長く伸びるれんこんが呼吸をするための通気穴です。

今月はれんこん入りひじきサラダとしてホットランチに登場します。ゆでたれんこん、野菜、ツナをマヨネーズとしょうゆで味をつけています。

ぜひ旬のれんこんをご家庭でもお試しください。