11がつ 今月のホットランチ

			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料
2	月	いわしのみぞれ煮・キャベツのあえもの・具沢山汁	いわし・かつお節・豚肉・豆腐・みそ	大根・キャベツ・人参・長ねぎ・ごぼう	片栗粉・砂糖・つきこんにゃく	しょうゆ・だし汁
4	水	卵お好み焼き・青菜のごま和え・みそ汁	鶏卵・青のり・みそ	小松菜・人参・もやし・長ねぎ	砂糖・米粉・油・すりごま・油揚げ	酢・塩・ケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・だし汁
5	木	カレーうどん汁・三色ひたし・ゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	油揚げ・ゼリー・油	うどん・カレールー・しょうゆ・だし汁
6	金	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・きぬさや・長ねぎ・えのきたけ・果物	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁
9	月	豚肉のしょうが焼き・粉ふきいも・みそ汁	豚肉・青のり・わかめ・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・もやし・えのき	油・じゃがいも・油揚げ	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁
10	火	肉団子・バンサンスー・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり	パン粉・片栗粉・砂糖・ごま・錦糸卵・春雨	しょうゆ・酒・酢
11	水	ポークビーンズ・スープ・果物	豚肉・大豆水煮・わかめ・豆腐	玉ねぎ・人参・トマト缶・トマトピューレ・長ねぎ・えのきたけ・果物	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・塩・コンソメ・中華だし・しょうゆ
12	木	白身魚のフライ・ひじきサラダ・コンソメスープ	たら・ひじき・ツナ缶・わかめ	ほうれん草・人参・ホールコーン・えのきたけ	パン粉・小麦粉・マヨドレ・じゃがいも	塩・しょうゆ・コンソメ
13	金	厚焼きたまご・刻み昆布の炒り煮・みそ汁	鶏卵・刻み昆布・さつまあげ・みそ	人参・干ししいたけ・玉ねぎ・大根・えのきたけ	砂糖・油・つきこんにゃく・油揚げ	酢・塩・しょうゆ・みりん・だし汁
16	月	鶏肉と根菜の甘辛煮・みそ汁・果物	鶏肉・みそ	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・小松菜・玉ねぎ・えのきたけ・果物	しらたき・油・砂糖・麸	酒・しょうゆ・だし汁
17	火	煮込みハンバーグ・スパゲッティサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・トマトピューレ・人参・きゅうり・ホールコーン・キャベツ・りんご	片栗粉・砂糖・スパゲッティー・マヨドレ	ケチャップ・塩・中濃ソース
18	水	ちくわの磯辺揚げ・切干大根とツナのサラダ・すまし汁	ちくわ・青のり・ツナ缶・豆腐	切干大根・きゅうり・人参・長ねぎ・小松菜	小麦粉・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・塩・だし汁
19	木	プレーンオムレツ・ブロッコリーのおかかあえ・ワンタンスープ	鶏卵・かつお節・豚肉	ブロッコリー・人参・チンゲン菜・長ねぎ	砂糖・米粉・油・ワンタンの皮・ごま油	酢・塩・しょうゆ・コンソメ
20	金	カレー・ツナサラダ・福神漬け	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・油・砂糖・マヨドレ	カレー粉・しょうゆ・酢・中濃ソース・塩
24	火	油淋鶏・マカロニサラダ・牛乳	鶏肉・牛乳	しょうが・長ねぎ・きゅうり・人参・ホールコーン缶	砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・油・ごま油・マカロニ・マヨドレ	しょうゆ・塩・酢
25	水	煮込みおでん・スープ・果物	厚揚げ・ちくわ・昆布・豆腐	大根・人参・長ねぎ・チンゲン菜・果物	つきこんにゃく	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・コンソメ
26	木	サバそぼろ・キャベツのあえもの・豚汁	サバ・かつお節・豚肉・豆腐・みそ	キャベツ・人参・大根・長ねぎ	砂糖・じゃがいも・つきこんにゃく	しょうゆ・だし汁
27	金	作品展午前保育のためホットランチなし				
30	月	作品展午前保育のためホットランチなし				

＊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、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

令和8年度

おたより

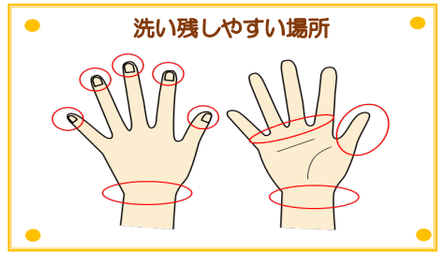


感染症対策の基本は『手洗い』です！！

インフルエンザ、かぜ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。

いろいろなものに触る私たちの手は、ウイルスや細菌がつきやすいため、しっかり手を洗う習慣を身につけましょう。

指先や爪の間、指と指の間、親指のまわり、手のしわ、手首は汚れが残りやすい所なので、特に念入りに洗いましょう。



手洗いのタイミング

○　色々な人が利用する場所や乗り物から帰った時
○　咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだ時
○　トイレの後
○　調理をする前
○　ごはんを食べる前と後
○　病気の人のケアをした時
○　外にあるものに触った時





♪食育の日♪

れんこんは「穴が開いていて、将来の見通しがよい」とされ、おせち料理などのお祝い料理に欠かせない食材です。

加熱の加減によって食感が変わり、さっと加熱すればシャキシャキとした食感に、しっかり加熱すればホクホクした食感になります。また、すりおろすと粘りが出るのも特徴です。

今月の食育の日は、すりおろしたれんこんをつなぎに使い、ふっくら、もちもちした食感が楽しめる「れんこん入りハンバーグ」を提供します。

「シャキシャキ」「ホクホク」「もちもち」などいろいろな食感を楽しみながら、旬のれんこんを味わってください。