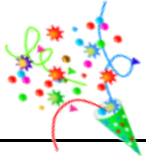




平成29年11月分きゅうしょくこんだてひょう



11月1日～11日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
1	水 WED	牛乳 フルーツ	煮込みそうめん・肉団子のあんかけ 野菜の和え物・フルーツ	チャーシューメン・シュウマイ 中華和え・フルーツ	牛乳 ピティビエ
2	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 鶏肉と野菜の煮物・野菜の和え物	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き・小松菜のピーナッツ和え	オレンジティー アイ・チョコ
4	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付き軟飯・スープ 野菜のサラダ・フルーツ	オムライス・オニオンスープ 野菜のサラダ・フルーツ	カフェオレ アイスボックスクッキー
6	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 鶏肉のスープ煮・野菜の和え物	ごはん・わかめスープ 鶏肉のオレンジ焼き・ポテトサラダ	ストレートティー パウンドケーキ
7	火 TUE	牛乳 フルーツ	さつまいも入りおじや・みそ汁 肉団子の小判焼き・大根の煮物	さつま芋ごはん・みそ汁 和風ハンバーグ・大根のサラダ	レモンティー クリームブリュレ
8	水 WED	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 豚肉と野菜のみそ煮・里芋の煮物	ごはん・すまし汁 豚肉のみそ焼き・里芋と厚揚げの煮物	ロイヤルミルクティー キャラメルマフィン
9	木 THU	牛乳 フルーツ	Happy Birthday  おたんじょうび会メニュー Birthday party 		
10	金 FRI	牛乳 フルーツ	味付きおじや・スープ 魚のホイル焼き・温野菜サラダ	ピラフ・白菜スープ 白身魚のトマトソース・コールスローサラダ	カフェ・オ・レ バナナブレッド
11	土 SAT	牛乳 フルーツ	軟飯・ほうれん草のスープ 肉と野菜のスープ煮・野菜の和え物	中華丼・ほうれん草のスープ 野菜のナムル・杏仁豆腐	麦茶 いもようかん

冬も大切！ 手洗い・うがいで 風邪予防！！

みなさん、手洗い・うがいはしっかりできていますか？手洗い・うがいは、風邪や感染症予防の第一歩です。手指は一見綺麗に見えますが、感染症の原因となるウイルスや細菌で汚染されていることがあります。そこで、手をしっかり洗うことで、手指のウイルスや細菌が洗い流されます。また、うがいをするることにより、のどの粘膜にとりついたウイルスを洗い流し、体の中に入り込むのを防いでくれます。毎日しっかり手洗い・うがいをして健康に過ごしましょう。今回は、正しい「手洗い」「うがい」の方法とタイミングをご紹介します。

▼手洗いのしかた▼

①手を流水で洗い、石鹸で手のひらをよくこする



②手の甲をのばすようにこする



③指先、つめの間を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗った後、流水でよくすすぎ清潔なタオルで拭き、乾燥させる



～手を洗うタイミング～

- ・帰宅時
- ・せきやくしゃみを手で押さえた後
- ・食事の前
- ・食品を取り扱うとき
- ・トイレの後



▼うがいのしかた▼

- ①口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出す。
- ②口に水を含み、上を向き15秒くらい、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」とうがいをする。
- ③上向きの「ガラガラ」うがいをもう一度行う。

～うがいするタイミング～

- ・帰宅時
- ・人ごみから出たあと
- ・朝起きたとき
- ・のどが乾燥しているとき





平成29年11月分きゅうしょくこんだてひょう



11月13日～30日

日	曜日	10時おやつ (3歳未満)	離乳食後期	普通給食	15時おやつ
13	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・みそ汁 肉と野菜の煮物・青菜の和え物	ごはん・みそ汁 豚肉の梅しそ風味焼き・青菜のごま和え	ストレートティー チョコチップスコーン
14	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・すまし汁 鶏肉と野菜のスープ煮・野菜の和え物	ごはん・すまし汁 鶏肉のからあげ・きゅうりとわかめの酢の物	ロイヤルミルクティー フルーツケーキ
15	水 WED	牛乳 フルーツ	軟飯・きのこスープ 魚と野菜の煮物・温野菜サラダ	ごはん・きのこスープ 魚のエスニックソース・棒棒鶏	カフェオレ 洋なしのムース
16	木 THU	牛乳 フルーツ	パスタの煮込み・フルーツ 鶏肉のクリーム煮・ツナサラダ	マカロニグラタン・サフランスープ ツナサラダ・フルーツ	レモンティー マーブル蒸しパン
17	金 FRI	牛乳 フルーツ	味付け軟飯・みそ汁 肉のやわらか煮・野菜の和え物	菜めし・みそ汁 ひとくち豚カツ・春雨の酢の物	★アフタヌーンティー★ Afternoon tea
18	土 SAT	牛乳 フルーツ	煮込みパスタ・トマトのスープ じゃが芋の煮物・フルーツ	きのこパスタ・トマトのスープ 卵のサラダ・フルーツ	ストレートティー バルミエ
20	月 MON	牛乳 フルーツ	 おべんとうの日 Bento's day (Bring lunch) 		牛乳 ナッツパウンド
21	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉と野菜の煮物・野菜のおひたし	ごはん・けんちん汁 豚肉の生姜焼き・野菜のおひたし	カフェ・オ・レ 抹茶のシフォンケーキ
22	水 WED	牛乳 フルーツ	食パン・スープ 肉と野菜のスープ煮・フルーツ	サンドイッチ・コーンポタージュ フレッシュサラダ・フルーツヨーグルト	★ひ・み・つのおやつ★ Surprise sweets
24	金 FRI	牛乳 フルーツ	軟飯・とうふ汁 煮魚のあんかけ・野菜の煮物	ごはん・とうふ汁 揚げ魚の和風あんかけ・切干大根のサラダ	ロイヤルミルクティー スイートポテト
25	土 SAT	牛乳 フルーツ	味付け軟飯・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物・コンポート	親子どん・赤だし 三色なます・フルーツ	ストレートティー アーモンドクッキー
27	月 MON	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉団子の煮物・野菜のサラダ	ごはん・コンソメスープ チーズハンバーグ・レンコンサラダ	牛乳 マドレーヌ
28	火 TUE	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 肉と野菜の和風煮・野菜の和え物	ごはん・つみれ汁 豚肉のきのこソース・野菜のおかか和え	オレンジティー ロールケーキ
29	水 WED	牛乳 フルーツ	煮こみうどん 鶏肉と野菜の煮物・フルーツ	ちゃんぽんめん・鶏肉の甘辛揚げ バンサンスー・フルーツミックス	ストレートティー パンナコッタ
30	木 THU	牛乳 フルーツ	軟飯・スープ 魚と野菜の煮物・野菜のサラダ	ごはん・オニオンスープ 白身魚のピカタ・にんじんのラペ	カフェ・オ・レ スフレチーズケーキ

離乳食・アレルギー除去食については、個別対応させていただきます。

西条みづき認定こども園

