

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
15	火	人参ご飯	人参ご飯・みそ汁(豆腐・長ねぎ) たらのチーズ焼き・スティック野菜(大根・胡瓜)・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・スイートパンプキン
16	水	バターロール	バターロール・米粉のコーンポタージュ ハンバーグ・人参ピースグラッセ・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー・おやつ昆布
4	金	ふりかけご飯	ふりかけご飯・豆乳みそ汁(キャベツ・えのき) ツナ入りオムレツ・ほうれん草ごま和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・フライドポテト
5 19	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・南瓜含め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
7 21	月	ご飯	ご飯・みそ汁(大根・人参)・豚肉ごま焼き 白菜わかめ和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ヨーグルトパンケーキ
8 22	火	ジャムサンド(りんご) 鶏雑炊	ジャムサンド(りんご)・スープ(白菜・舞茸) 鮭のムニエル・ポテトサラダ・果物	牛乳70ml 果物	鶏雑炊・鉄強化チーズ
9	水	ご飯	ご飯・みそ汁(小松菜・もやし)・炒め納豆 スティック胡瓜・トマト・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・チーズトースト
10 24	木	ご飯	ご飯・みそ汁(キャベツ・しめじ) 大豆と鶏肉の煮物・ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・かえり煮干し ふかし芋
11 25	金	ご飯	ご飯・みそ汁(南瓜・塩わかめ) ほっけの竜田揚げ・3色和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・大豆の砂糖焼き せんべい
12 26	土	ちゃんこ風うどん	ちゃんこ風うどん・小松菜ソテー・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ビスケット
14 28	月	ご飯	ご飯・みそ汁(ふのり・麩)・豆腐のツナ揚げ 人参含め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい グレーゼリー
17	木	ご飯	ご飯・麦茶・ポークカレー ブロッコリーおかか和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・メロンパン
18	金	ビビンバ	ビビンバ・コンソメスープ(ハム・チンゲン菜) 鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ピーチゼリー	牛乳70ml 果物	牛乳・ふかし芋
29	火	ご飯	ご飯・すまし汁(白菜・しめじ)・鶏肉の生姜焼き 小松菜コーン和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ごまマフィン
30	水	ご飯	ご飯・けんちん汁・カレーの味噌焼き もやしのナムル・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ソフトドーナツ

11月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	548	13.7～27.4	12.2～18.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～22.8	10.1～15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	549	22.1	17.0	786	327	2.8	253	0.36	0.49	34	1.4
	1～2歳児	480	19.0	14.7	681	298	2.2	228	0.31	0.44	38	1.2

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 3.8g
1～2歳児 3.4g

※炭水化物エネルギー比

3～5歳児(主食のごはん110gで換算)
1～2歳児

66.7%
53.5%



ノロウイルス感染症予防



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品を介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐いたものを誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。

ノロウイルスはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。

この時期は特に予防対策を徹底し、ノロウイルスに感染しないようにしましょう。

<予防対策>

- 1 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
- 2 下痢やおう吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- 3 胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便^{ぶんべん}や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
- 4 特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。(中心部が85℃～90℃で90秒以上加熱)
- 5 調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。(熱湯85℃1分以上の加熱又は次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で浸すように拭く)。

食の安全～表示のみかた

包装された市販の食品には、様々な情報(食品表示)が載っています。食品の表示は、食品を購入するとき、その食品の内容を正しく理解し、選択したり、摂取する際の安全性を確保したりする上で重要な情報源となります。

食品の表示は食品表示法に基づいて行われます。食品表示法は食品表示に関する法律を一本化した新しい法律で、平成27年4月1日から始まっています。ただ表示の変更には時間を要することもあり、今は経過措置期間となっています。そのため、旧基準の表示方法となっている食品もあります。

表示内容

- ・名称
- ・原材料
- ・内容量
- ・保存方法
- ・賞味(消費)期限
- ・添加物
- ・アレルギー
- ・栄養成分量
- ・製造者の氏名・名称・所在地
- ・遺伝子組み換え
- ・原産地
- ・その他表示すべき事項

原材料や食品添加物は重量の多い順に表示されていますので、選ぶ時の参考にするとよいでしょう。



ごま人参



ごまと人参の味のバランスが良く、子どもたちに好まれるメニューです。

野菜をたくさんとって、風邪を予防しましょう。

<材料 幼児4人分>

- 人参 120g (小1本)
- ごま油 2g (小さじ1/2杯)
- 砂糖 1.2g (小さじ1/2杯)
- 醤油 4g (小さじ2/3杯)
- すりごま 10g (大さじ1杯)

<作り方>

- ① 人参は長さ2～2.5cm程度の太めのせん切りにする。
- ② ごま油で人参を炒め、水を少々加えて煮る。(柔らかくなりすぎないように注意する)
- ③ ②に砂糖・醤油を加え、すりごまを振り混ぜる。