



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
1	水	しょうゆラーメン 春巻き、ナムル	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると、長葱 チャーシュー、コーン缶、もやし、アラスカ	たまごサンド スキムミルク	524	芋類	
2	木	ごはん、ミニメンチボール ポイル野菜、かきたま汁	キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、ハム 卵、ほうれん草、長葱	米菓 お茶	478	魚介類	
3	金	<b>文化の日</b>					
6	月	ニラ納豆ごはん、しらす和え けんちん汁	ニラ、もやし、納豆、キャベツ、しらす干し きゅうり、ホタテ、大根、人参、じゃが芋、豆腐	オープンヴァン スキムミルク	549	きのこ類	
7	火	ツナ炒めごはん、ごま味噌和え 白菜と肉団子のスープ	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース もやし、ほうれん草、白菜、肉団子、春雨、青菜	フルーツムース	460	卵類	
8	水	卵とじうどん、じゃがチーズ アーモンドフィッシュ	うどん、鶏肉、卵、人参、ほうれん草、なると 干し椎茸、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	ひじきトースト スキムミルク	465	豆・大豆製品	
9	木	ごはん、車麩の揚げ煮 おひたし、きのこ汁	車麩、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶 なめこ、しめじ、えのきたけ、玉葱、鶏肉、豆腐	ホワイトパン	446	魚介類	
10	金	秋野菜カレー、コーンサラダ スティックチーズ、お茶	さつまいも、玉葱、人参、グリーンピース、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン缶、ハム	みかん	459	乳・乳製品	
13	月	きのこごはん かぼちゃのそぼろ煮、大根汁	しめじ、干し椎茸、油揚げ、人参、かぼちゃ 豚挽肉、玉葱、大根、長葱	黒糖蒸しパン スキムミルク	571	果物	
14	火	鶏たま丼、甘酢和え 麩のすまし汁	鶏肉、玉葱、人参、卵、わかめ、きゅうり アラスカ、コーン缶、花麩、なると、えのきたけ	梨	418	淡色野菜	
15	水	ごはん、竹輪のツナマヨ焼き 三色おひたし、キャベツの味噌汁	竹輪、ツナ缶、チーズ、ほうれん草、ひじき ハム、キャベツ、しめじ、人参、ウインナー	ウエハース スキムミルク	600	芋類	
16	木	和風ピラフ、ポテトサラダ 豆腐汁	干し椎茸、しめじ、えのきたけ、人参、ごぼう 玉葱、じゃが芋、きゅうり、ハム、わかめ、豆腐	ムースゼリー	523	緑黄色野菜	
17	金	☆ご当地給食 愛知県☆ 味噌煮込みうどん ごまだれサラダ、フルーツパン	うどん、豚肉、長葱、油揚げ、ほうれん草 鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし	天むす お茶	601	果物	
20	月	チャーハン、もやしサラダ 中華風コーンスープ	ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、きゅうり もやし、コーン缶、卵、じゃが芋、チンゲンサイ	バナナ	477	きのこ類	
21	火	うめちりごはん、海老フライ おかか和え、えのき汁	ゆかり粉、しらす干し、大葉、海老、ほうれん草 もやし、人参、卵、えのきたけ、わかめ、油揚げ	マシュマロヨーグルト	455	肉類	
22	水	海鮮焼きそば、三色ごまナムル わかめスープ	焼きそば、冷》シーフードミックス、竹の子水煮 ほうれん草、きゅうり、わかめ、長葱、豆腐、人参	きなこ揚げパン 牛乳	430	芋類	
23	木	<b>勤労感謝の日</b>					
24	金	春雨丼 アラスカときゅうりの和え物 青菜とコーンのスープ	豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、春雨 アラスカ、きゅうり、もやし、えのきたけ 青菜、ベーコン、コーン缶、玉葱、じゃが芋	芋けんぴ お茶	456	豆・大豆製品	
27	月	わかめごはん、巣ごもり卵 豚汁	わかめ素、キャベツ、もやし、人参、玉葱、春雨 うずら卵、豚肉、豆腐、白菜、しめじ、じゃが芋	マブ ルック ケーキ スキムミルク	594	魚介類	
28	火	ごはん、サバの味噌煮 海苔酢あえ、むらくも汁	サバ、もやし、ほうれん草、ツナ缶、海苔、卵 人参、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	りんご	473	乳・乳製品	
29	水	チャウダー麺、シュウマイ さっぱりサラダ	中華麺、キャベツ、もやし、人参、コーン缶 ベーコン、むき海老、きゅうり、アラスカ	クリームパン スキムミルク	600	きのこ類	
30	木	鮭ごはん、ごま和え なめこ汁	鮭、大葉、もやし、ほうれん草、コーン缶 なめこ、豆腐、人参、長葱	ヨーグルト和え	420	肉類	

寒いけど…冷たいけど…

### けっこう汚いんだっ手！？しっかり手洗いのすすめ

寒い季節になると、冷たい水で手を洗うことが辛くなってきます。  
 そんなことから、指先や手のひらを軽くこすり合わせる程度の「手抜き手洗い」になりがちです。  
 水に触れるだけでは、「しっかり手洗い」にはならず、目に見えないバイ菌を減らすことは  
 できません。この季節の手洗いは、食中毒予防だけでなく、風邪を始めとする感染症も  
 減らすことができます。「しっかり手洗い」で元気に秋を楽しみましょう♪

てをあらおう



手洗いの方法

- 手のひらをこすり合わせる
- 手の甲はしわをのぼすように
- 指先やつめを丁寧にこする
- 指の間を洗う
- 親指は念入りにこする
- 手首のまわりもよく洗う

