



のきゅうしょくこんだて



令和7年 10月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
		1 団子汁 中華サラダ 納豆 牛乳・スコーン	2 味噌ちゃんぽん ごぼうサラダ ふりかけ(鰹節) ゆかりおにぎり	3 魚ロッケ ひじきサラダ すまし汁(麩) 牛乳・セサミトースト	4 ハヤシライス 人参サラダ クラッカー
6<十五夜> タンドリーチキン アセドアンサラダ コンソメスープ 牛乳・大学芋	7 鰹のごま油焼き 大根サラダ 味噌汁(厚揚げ) ようかん	8 鶏肉と大豆の煮物 豚汁 果物(柿) 牛乳・ジャムサンド	9 ごぼう天うどん のり鶏サラダ 昆布の佃煮 さつま芋おにぎり	10 つみ入れ汁 鉄分たっぷりサラダ 栄養納豆 牛乳・バナナ	11 炒り豆腐 味噌汁(さつま芋) かりんとう
13<スポーツの日> 	14 煮魚 切干煮 味噌汁(わかめ) ふかし芋	15 麻婆豆腐 五目きんぴら 果物(りんご) 牛乳・コーンフレーク	16 焼きビーフン ニラ玉スープ 果物(みかん) 鮭おにぎり	17 鯖の塩焼き パンサンスー さつま汁 牛乳・揚げパン	18 ポトフ 土佐和え カステラ
20 おでん ゴマサラダ 納豆 牛乳・ジャムサンドクラッカー	21 白身魚のフライ ポパイサラダ すまし汁(豆腐) 牛乳・スイートポテト	22 五目卵焼き 胡麻酢和え ミネストローネ 牛乳・ラスク	23 和風スパゲティ ペイザンヌスープ 果物(梨) わかめおにぎり	24 ビーフカレー 南瓜サラダ 果物(りんご) ヨーグルト和え	25<秋の遠足>
27 BBQ チキン マカロニサラダ ジュリエンスープ 牛乳・さつま芋スティック	28 鯖の味噌煮 ひじき煮 かき玉汁 バナナ	29 オムレツ 海藻サラダ そうめん汁 牛乳・アップルパイ	30 野菜ラーメン カミカミサラダ 果物(みかん) ツナとこんぶのおにぎり	31 豆腐ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁(南瓜) 牛乳・ハロウィンカップケーキ	

※材料購入の都、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。

食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、生卵、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O157, O111, O26, O128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のような激しい下痢便、けいれんなど
ノロウイルス	カキなどの二枚貝に多い。症状のない感染者から食材を介して集団感染すること	腹痛、おう吐、下痢、やや白っぽい淡黄色の便、発熱など
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉など	腹痛、下痢、おう吐、発熱など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ行きましょう！



その他、ウェルシュ菌。カレーなどの煮込み料理に多く、空気を嫌います。作る時や再加熱をする時は、しっかり空気を入れて、火を通しましょう。作った後の常温放置厳禁です。



サトイモ

秋に旬を迎えるサトイモ。種イモからどんどん子イモが増えていくところから、子孫繁栄(しそんはんえい)にちなむ、縁起のよい食べ物とされてきました。

うれしい栄養

- ★エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質を多く含んでいます。
- ★イモ類の中でもカリウムの含有量はピカイチ！塩分の排出やむくみの予防に効果があります。
- ★体を作るたんぱく質やビタミンB群、Cを含んでいて、育ち盛りの子どもと一緒に食べたい食材です。

お月見やお雑煮など和のイメージが強いサトイモですが、元々はアジアの熱帯地域の植物です。

行事食

10月31日(金)は、
ハロウィンです♪
お楽しみに★