



のきゅうしょくこんだて



令和7年11月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
					1 肉じゃが 味噌汁(切干大根) ビスケット
3<文化の日> 	4<内科検診> 鯖の塩焼き カリカリしらすのサラダ もずく汁 牛乳・バナナ	5 鶏肉と大豆の煮物 かき玉味噌汁 果物(りんご) 牛乳・人参スコーン	6 ちゃんぽん カミカミサラダ ふりかけ(鰹節) おかかおにぎり	7<立冬> 煮魚 蓮根きんぴら 味噌汁(さつまいも) 牛乳・ピザトースト	8 ハヤシライス 人参サラダ クラッカー
10 根菜の胡麻味噌煮 そうめん汁 果物(りんご) 牛乳・ホットケーキ	11<クッキー作り ゆり組> つみ入れ汁 ごぼうサラダ 栄養納豆 ヨーグルト和え	12 オムレツ マセドアンサラダ ジュリエヌスープ 牛乳・餡サンド	13 スープパグティ ひじきサラダ ふりかけ(ゴマ塩) お赤飯	14<七五三メニュー> 松風焼き 紅白なます すまし汁(麩) 牛乳・大学芋	15 八宝菜 味噌汁(わかめ) カステラ
17<歯科検診> 五目豆 味噌汁(じゃが芋) 果物(りんご) 牛乳・あべかわマカロニ	18<お誕生会> 魚ロッケ 南瓜サラダ すまし汁(豆腐) 牛乳・野菜クラッカー	19 麻婆豆腐 ナムル 果物(みかん) 牛乳・コーンフレーク	20<クッキー作り さくら組> きつねうどん ポパイサラダ 昆布の佃煮 鶏そぼろおにぎり	21 鯖の味噌煮 土佐和え 村雲汁 牛乳・セサミトースト	22 秋野菜カレー コールスローサラダ かりんとう
24<振替休日> 	25 団子汁 ピーマンサラダ 納豆 牛乳・バナナ	26 おでん 和風サラダ 果物(みかん) 牛乳・味噌マドレーヌ	27 味噌ラーメン ポテトサラダ 豚そぼろ わかめおにぎり	28 鰻フライ 春雨マヨサラダ のっぺい汁 ミルク餅	29 ポトフ 胡麻和え せんべい

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。予めご了承ください。



夕飯前の一工夫！ 夕方はお菓子ではなく、おにぎりも

お迎えからの帰り道や夕食前、おなか为空いて、子どもがぐずってしまうことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待ってね」と言ってしまうことはありませんか？
そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかも少し満たされますし、食事以外の物を食べさせる必要がなくなります。ほかに、こんな方法も……。

1品だけ先に出す
苦手のメニューでも、先に出すとおなか为空いているので、食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す
ふかし芋などを冷凍しておき、帰ったら先に出せるようにしておく。



新型コロナの！ インフルエンザの！ かぜの！

ウイルス対策には 手洗い が大切です！

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを100万個と見ていくと……

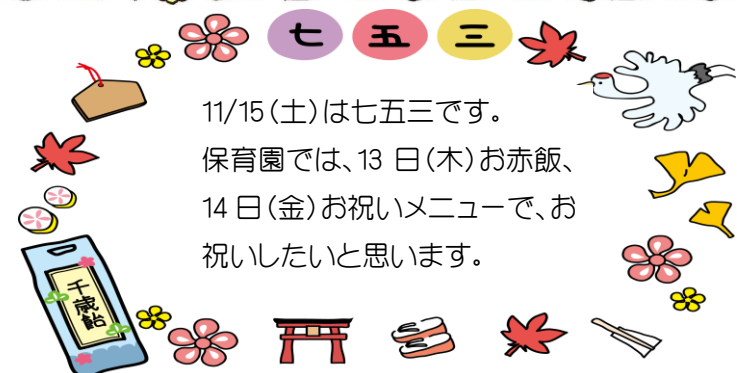
- 1 流水でよく洗う
- 2 泡立てた石けんで手をもみ洗いする
- 3 しっかりすすいで、清潔なタオルでふく

流水で15秒手を洗うだけで、手に残るウイルスの数は約1万個になります。

普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでも大丈夫。

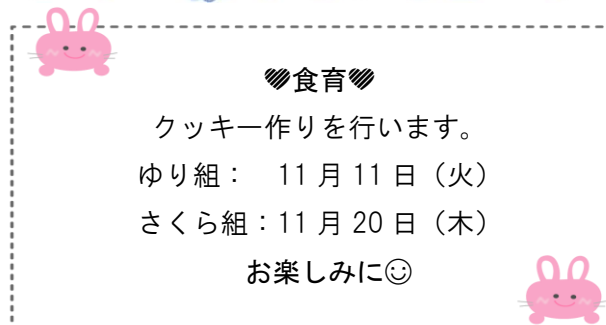
「30秒の洗い+流水すすぎ」でウイルスは数百倍、「10秒の洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

最後は流水でしっかりすすぎます。



七五三

11/15(土)は七五三です。
保育園では、13日(木)お赤飯、14日(金)お祝いメニューで、お祝いしたいと思います。



♡食育♡

クッキー作りを行います。

ゆり組： 11月11日(火)
さくら組：11月20日(木)

お楽しみに♡