

10月の給食だより

認定こども園 札幌大谷幼稚園
令和6年9月25日

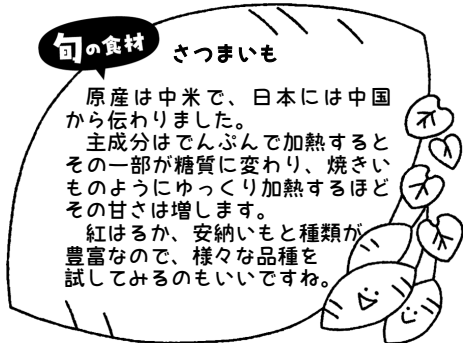
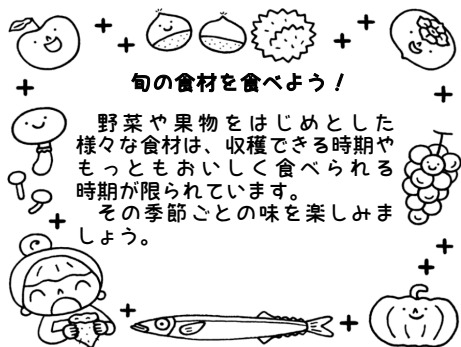
1号園のお子様は、★印のついている日が給食の日です。

| 月/日(曜日) | 献立名 | 食品名 |
|--------------------------|---|--|
| ★10月 1日(火) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆南瓜ドーナツ | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 薄力粉・全粒粉入り粉・ベーキングパウダー・南瓜・卵・フォローアップミルク・砂糖・油 |
| ★10月 15日(火) | ☆ごはん ☆オニオンコンソースープ ☆鶏肉のから揚げ ☆キャベツごまツナ和え ☆りんご(完了食・バナナ) ☆牛乳 | 米 玉葱・油・ホールコーン・ケチャップ・塩・かつお節・昆布 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・片栗粉・油 キャベツ・ツナフレーク・すりごま・醤油 りんご・バナナ 牛乳 |
| 10月 2日(水) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット | 牛乳 バナナ 麦茶 鉄強化チーズ ビスケット |
| ★10月 16日(水) | ☆ごはん ☆小松菜と玉葱の味噌汁 ☆たらの味噌マヨネーズ焼き ☆ごぼう人参含め煮 ☆オレンジ ☆牛乳 | 米 小松菜・玉葱・味噌・煮干し たら・マヨネーズ・鉄強化味噌・バセリ ごぼう・人参・砂糖・みりん・醤油・昆布 オレンジ 牛乳 |
| ★10月 3日(木) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆豆パン | 牛乳 オレンジ 牛乳 豆パン |
| ★10月 17日(木) 円山登山(くま組) | ☆味噌ラーメン ☆青のりポテト ☆パン缶 ☆牛乳 | 中華めん・豚ももひき肉・もやし・玉葱・白菜・人参・ねぎ・油・味噌・醤油・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 メークイン・青のり・塩 パン缶 牛乳 |
| ★10月 4日(金) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆オレンジミルクケーキ ☆ごはん ☆大根と豆腐の味噌汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆もやしのりし和え ☆バナナ ☆牛乳 | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・乳ジジュース・マーメイド・バター 米 大根・豆腐・味噌・煮干し 豚ロース肉・生姜・醤油・酒・砂糖 もやし・のり・醤油 バナナ 牛乳 |
| ★10月 18日(金) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆オレンジミルクケーキ ☆ごはん ☆石狩汁 ☆豚肉の生姜焼き ☆もやしのりし和え ☆バナナ ☆牛乳 | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・フォローアップミルク・卵・砂糖・乳ジジュース・マーメイド・バター 米 鮭・酒・玉葱・メークイン・大根・人参・ごぼう・長葱・味噌・みりん・かつお節・昆布 豚ロース肉・生姜・醤油・酒・砂糖 もやし・のり・醤油 バナナ 牛乳 |
| 10月 5日(土) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい | 牛乳 バナナ 牛乳 せんべい |
| 10月 19日(土) | ☆トマトツナスパゲッティ ☆玉葱とコンのスープ(0~2歳児) ☆小松菜しめじ炒め ☆りんご(完了食・約1/4) ☆牛乳 | スパゲッティ・ツナ・パルメーザン・玉葱・人参・にんにく・油・米粉・カットトマト・ケチャップ・味噌・塩・バセリ 玉葱・ホールコーン・醤油・塩・昆布 小松菜・しめじ・油・醤油 りんご・キウイフルーツ 牛乳 |

| 月/日(曜日) | 献立名 | 食品名 |
|-------------------------|--|---|
| ★10月 7日(月) 円山登山(とら組) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆シヤムスコーン | 牛乳 オレンジ 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・バター・フォローアップミルク・ジャム |
| ★10月 21日(月) | ☆ごはん ☆南瓜の味噌汁 ☆生揚げの酢豚風 ☆胡瓜の醤油和え ☆パイ ☆牛乳 | 米 南瓜・味噌・煮干し 生揚げ・豚ももスライス・玉葱・人参・ピーマン・干椎茸・油・ケチャップ・醤油・酢・砂糖・片栗粉 胡瓜・醤油・いりごま パイ 牛乳 |
| ★10月 8日(火) 誕生日会 | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー ☆ごはん ☆玉葱とわかめのスープ(0~2歳児) ☆さつま芋のカレー ☆白菜コーンと和え ☆ぶどうゼリー ☆牛乳 | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 クラッカー 米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 豚ももスライス・さつま芋・しめじ・玉葱・人参・油・醤油・生姜・にんにく・カレールウ・福神漬 白菜・ホールコーン・醤油 ぶどうゼリー 牛乳 |
| ★10月 22日(火) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆クラッカー ☆ごはん ☆玉葱とわかめのスープ(0~2歳児) ☆チキンカレー ☆白菜コーンと和え ☆バナナ ☆牛乳 | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 クラッカー 米 玉葱・わかめ・醤油・塩・昆布 鶏もも肉・メークイン・玉葱・人参・油・にんにく・生姜・醤油・カレールウ・福神漬 白菜・ホールコーン・醤油 バナナ 牛乳 |
| 10月 9日(水) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい | 牛乳 バナナ 牛乳 せんべい |
| 10月 23日(水) | ☆わかめごはん ☆小松菜とふりの味噌汁 ☆さばの竜田揚げ ☆ブロッコリーマヨネーズ添え ☆りんご(完了食・約1/4) ☆牛乳 | 米・わかめ・塩 小松菜・ふのり・味噌・煮干し さば・生姜・みりん・醤油・米粉・片栗粉・油 ブロッコリー・マヨネーズ りんご・キウイフルーツ 牛乳 |
| ★10月 10日(木) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・オレンジ) ・午後あやつ ☆麦茶 ☆鉄強化チーズ ☆ビスケット | 牛乳 りんご・オレンジ 麦茶 鉄強化チーズ ビスケット |
| ★10月 24日(木) | ☆バターロール ☆白菜ミルクスープ ☆豚肉のママーレード焼き ☆ほうれん草のソテー ☆バナナ ☆牛乳 | ロールパン 鶏もも肉・白菜・人参・ホールコーン・牛乳・無調整豆乳・米粉・油・味噌・塩・バター 豚ロース肉・生姜・醤油・マーメイド ほうれん草・油・塩 バナナ 牛乳 |
| ★10月 25日(金) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆リーズンホットケーキ ☆ごはん ☆油揚げとほうれん草の味噌汁 ☆鮭のチャンチャン焼き ☆大根わかめ和え ☆オレンジ ☆牛乳 | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・砂糖・レーズン・油 米 油揚げ・ほうれん草・味噌・煮干し 鮭・酒・塩・油・キャベツ・玉葱・人参・えのき・砂糖・みりん・醤油・味噌 大根・わかめ・醤油 オレンジ 牛乳 |
| 10月 12日(土) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆ビスケット | 牛乳 オレンジ 牛乳 ビスケット |
| 10月 26日(土) | ☆醤油ラーメン ☆南瓜の含め煮 ☆バナナ ☆牛乳 | 中華めん・豚ももひき肉・玉葱・もやし・人参・油・ほうれん草・醤油・塩・鶏がら・豚骨・長葱・にんにく・生姜・昆布 南瓜・砂糖・醤油 バナナ 牛乳 |

| 月/日(曜日) | 献立名 | 食品名 |
|-------------|--|---|
| ★10月 28日(月) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆りんご(完了食・バナナ) ・午後あやつ ☆ヨーグルト ☆鉄強化菓子 | 牛乳 オレンジ・バナナ ヨーグルト 鉄強化菓子 |
| | ☆ごはん ☆小松菜と舞茸の味噌汁 ☆豆腐のツナ焼き ☆白菜生姜和え ☆オレンジ ☆牛乳 | 米 小松菜・舞茸・味噌・煮干し 焼き豆腐・ツナフレーク・玉葱・人参・油・パン粉・塩・ケチャップ 白菜・生姜・醤油 オレンジ 牛乳 |
| ★10月 11日(金) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆バナナ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆チーズ蒸しパン | 牛乳 バナナ 牛乳 薄力粉・ベーキングパウダー・クリームチーズ・砂糖・粉チーズ・卵・無調整豆乳 |
| ★10月 29日(火) | ☆ごはん(11日) 菓ごはん(29日) ☆キャベツと人参の豆乳味噌汁 ☆からいフライ ☆小松菜お浸し ☆バイン缶 ☆牛乳 | 米 米・粟・酒・醤油・塩・昆布 キャベツ・人参・無調整豆乳・味噌・煮干し からい・塩・薄力粉・油・パン粉・醤油 小松菜・醤油・かつお節 バイン缶 牛乳 |
| 10月 30日(水) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆オレンジ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆せんべい | 牛乳 オレンジ 牛乳 せんべい |
| | ☆ごはん ☆さつま芋とわかめの味噌汁 ☆すき焼き風煮 ☆もやしのナムル ☆バナナ ☆牛乳 | 米 さつま芋・わかめ・味噌・煮干し 豚ロース肉・焼き豆腐・しらたき・白菜・玉葱・人参・油・砂糖・みりん・醤油 もやし・ほうれん草・醤油・ごま油 バナナ 牛乳 |
| ★10月 31日(木) | ・午前あやつ ☆牛乳 ☆キウイフルーツ ・午後あやつ ☆牛乳 ☆こまマフィン | 牛乳 キウイフルーツ 牛乳 全粒粉入り粉・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・フォローアップミルク・バター・すりこま・いりこま |
| | ☆ふりかけごはん ☆人参と白菜の味噌汁 ☆ほっけのカレー揚げ ☆胡瓜とわかめの酢の物 ☆りんご(完了食・オレンジ) ☆牛乳 | 米・ふりかけ 人参・白菜・味噌・煮干し ほっけ・醤油・酒・カレー粉・米粉・片栗粉・油 胡瓜・わかめ・酢・醤油・砂糖・塩 りんご・オレンジ 牛乳 |

*午前のおやつは、いちご組、さくらんぼ組が対象です。
*年少、年中、年長のお子さまは昼食で牛乳、午後のおやつで麦茶を飲みます。昼食のメニューが麦茶の時は、午後のおやつで牛乳を飲みます。
*みんなの玄関に「さようごきゅうしよく」を展示しております。ぜひご覧ください。



食のウオッチング



ノロウイルス感染症に気を付けましょう

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人に感染する「感染症」の2つの種類があります。感染力がとて強く、1年を通して発生しますが、特に冬に多発します。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)などで、通常は発症後3日程度で軽快しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは、重い症状になることがあります。また、症状がなくなっても、1週間から長いときは1か月程度、便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので注意が必要です。

予防するにはどうしたらいいの？

- 正しい手洗い**
水だけや、短時間でサッと洗うのでは不十分です。せっけんをつけ、時間をかけて(30秒が目安)、指先・指の間・爪・親指のまわり・てのひらのしわの部分など、汚れが残しやすいところもしっかり洗いましょう。特に「調理前」「食事前」「トイレの後」「外から帰った時」には念入りに洗いましょう。
- 十分な加熱**
ノロウイルスは、高熱に弱く「中心部が85~90℃で90秒間以上の加熱」で不活化します。湯通し程度の加熱では死滅しないので、調理の際は中心部まで十分に加熱しましょう。
- しっかり消毒**
食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤(塩素濃度200ppmの次亜塩素酸ナトリウム液)が有効です。消毒液は時間が経つと効果が減少するので、作り置きはせず、早めに使い切りましょう。ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんでは効果は期待できません。※塩素系漂白剤は、製品により濃度が異なるため、使用上の注意を読んでから使用しましょう。

(参考) 札幌市保健所 URL : <https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/chudoku/norovirus.html>

歌って、踊って覚える



札幌市オリジナルの手洗い啓発ソング『しろくま忍者の手あらいソング』は、歌と踊りで正しい手洗いやうがいの方法、近郊で収穫される野菜(「さっぽろとれたてっこ」の野菜)等を楽しく覚えることができる内容になっています。ご家庭でもお子さんと一緒に、楽しみながら正しい手洗いの方法を

しろくま忍者の手洗いソング 検索 実践してみませんか？

オニオンコーンスープ



今月の給食から

<材料 幼児6人分>

| | |
|-----------|------------------|
| 玉葱 | 中 2/3 個 (120g) |
| サラダ油 | 小さじ 1/2 (2g) |
| ホールコーン | 60g |
| ケチャップ | 小さじ 1 (6g) |
| 塩 | 小さじ 1/3 弱 (1.8g) |
| かつお節(だし用) | 18g |
| 昆布(だし用) | 1g |
| 水(だし用) | 720ml |

<作り方>

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 玉葱は長さ2cm程度の薄切りにする。
- ③ 玉葱を油で炒め、透き通って甘みが出たら、①のだし汁を加えて煮る。
- ④ ホールコーンを加え、塩、ケチャップで調味する。