１１月の予定献立表

令和８年度

大地の杜保育園

栄養士　丹治里彩

日	曜日	3歳未満児・以上児　共通献立	主食	おやつ
2	月	②焼きししゃも　⑯ほっけの塩焼き　煮物（さつまいも、人参、干椎茸） 味噌和え（キャベツ、ピーマン） すまし汁（大根、水菜、とろろ昆布）	御飯	ヨーグルトパンケーキ ゆで人参 牛乳
16				
17	火	タンドリーチキン　ソテー（キャベツ、人参、コーン） もやしサラダ（もやし、きゅうり、油揚げ） 味噌汁（小松菜、椎茸、長ネギ）	御飯	ごま焼きかりんとう ゆでごぼう（酢味噌） 牛乳
4	水	さばの生姜焼き　炒め煮（つきこんにゃく、人参、ひじき、干椎茸、ごぼう） 切干大根サラダ（切干大根、きゅうり、人参） 味噌汁（白菜、水菜、豆腐）	御飯	醤油ラーメン チーズ
18				
5	木	ポークチャップ（豚肉、玉ねぎ、しめじ） ⑤かぼちゃサラダ（きゅうり、人参）⑲ポテトサラダ（じゃがいも、玉ねぎ、人参、きゅうり）	パン	わかめおにぎり 煮干し
19		スープ（キャベツ、ほうれん草、舞茸）　果物	（バター）	麦茶
6	金	さつま汁（鶏肉、大根、さつま芋、白菜、ごぼう、つきこんにゃく、長ネギ） おかか和え（もやし、ピーマン）	きのこ	マドレーヌ ゆで大根
20		果物	御飯	牛乳
7	土	ナポリタン（ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ピーマン） キャベツサラダ（キャベツ、人参、コーン）	スパゲティ	かりんとう ごま煎餅
21		麦茶　果物		牛乳
9	月	鮭の磯辺焼き　大根の炒め煮（大根、人参、高野豆腐、さやいんげん） 昆布和え（キャベツ、人参、刻み昆布） 味噌汁（玉ねぎ、ほうれん草、油揚げ）	御飯	ごまポテト スティックセロリ 牛乳
10	火	豚肉のごま焼き　ソテー（キャベツ、しめじ） 酢味噌和え（ごぼう、人参）	御飯	⑩甘納豆ホイップサンド スティックきゅうり
24		すまし汁（大根、小松菜、ブナピー）		㉔野菜サンド　牛乳
11	水	揚げだし豆腐のあんかけ（えのき、人参、干椎茸、玉ねぎ） ささみ和え（キャベツ、ささみ）	御飯	マカロニのみたらしあん ゆで大根
25		味噌汁（白菜、長ネギ、しめじ）　果物		牛乳
12	木	しゅうまい（豚挽肉、玉ねぎ、にら）　小松菜のソテー（小松菜、えのき、人参、コーン） 酢の物（春雨、きゅうり、水菜、木耳）	御飯	レーズンパンケーキ ゆで人参
26		スープ（ごぼう、エリンギ、ほうれん草）		牛乳
13	金	五目煮（鶏肉、大豆、人参、ごぼう、干椎茸） 中華和え（もやし、きゅうり）	御飯	焼き芋 するめ
27		味噌汁（キャベツ、にら、油揚げ）　果物		牛乳
14	土	きのこあんかけうどん（鶏肉、玉ねぎ、人参。しめじ、なめこ、えのき） ごま和え（キャベツ、人参）	うどん	木の葉せんべい ビスケット
28		果物		牛乳
30	月	すき焼き風煮（豚肉、白菜、長ネギ、玉ねぎ、人参・つきこんにゃく、焼豆腐） 大根サラダ（大根、きゅうり、わかめ） 味噌汁（玉ねぎ、小松菜、とろろ昆布）　果物	御飯	ジャムスコーン スティックセロリ 牛乳

「札幌市から」＆「給食室から」

11月に入るとぐんと寒さもましてきますね。寒くなっても「食中毒」や「感染症」は、注意が必要になってきます。
特にノロウィルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人へ感染する「感染症」の２つの種類があります。
感染力が非常に強く1年を通して発生しますが、**特に冬は多発します。**主症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱（38℃以下）などで通常は発症してから3日程度で軽快します。ただ、抵抗力の弱い高齢者や子供などは重症化する場合があり注意が必要です。
症状がなくなってからも1週間から1か月近く、便の中にウィルスの排泄が続くことがあります。

予防法は、

①正しい手洗い　水だけでさっと短時間洗うのではなく、せっけん（泡タイプなど）等手指の洗浄剤をつけ、30秒くらいで指先、指の間、爪の間、親指の回り、手のひらのしわの部分など汚れが残り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」**は念入りに手を洗いましょう！

②十分な加熱　ノロウィルスは高温に弱く**「85～90℃で1分半以上の加熱」で活性できなくなります**。食材の鮮度とは関係なく汚染するため、新鮮だから安全とは限りません。湯通し程度の加熱ではなく、**食材の中心部まで加熱するようにしましょう!**

③しっかり消毒　ノロウィルスはアルコールや逆性せっけん（塩化ベンザルコニウムなど）では消毒効果はほぼありません。
食器や調理器具、おもちゃなどの玩具には塩素系漂白剤（塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液）が有効です。
消毒液は、時間が経つと揮発により効果が減少するため作り置きはせずに早めに使い切りましょう!
※詳細は、札幌市ホームページの「ノロウィルスによる食中毒」に出てきます。
ぜひ、ご覧になってノロウィルス感染症を防いでいきましょう!