



1・15(火)	2・16(水)	3・17(木)	4・18(金)	5・19(土)	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
オニオンコンスープ 鶏肉のチーズ焼き キャベツごまつな和え 果物(パイン)	味噌汁(小松菜・玉葱) 魚の味噌マヨネーズ焼き ごぼう人参含め煮 果物(りんご)	さつま芋のカレー スープ(わかめ・えのき) 白菜コーンと和え 果物(オレンジ)	石狩汁 豚肉の生姜焼き もやしのり和え 果物(キウイ)	トマトツナスパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物(バナナ)	
牛乳 南瓜ドーナツ 未満児果物(オレンジ)	牛乳 豆パン 未満児果物(柿)	牛乳 きなこマカロニ 未満児果物(りんご)	牛乳 オレンジミルクケーキ 未満児果物(バナナ)	牛乳 ジャムサンド 果物(パイン)	
7・21(月)	8・22(火)	9・23(水)	10(木)	11・25(金)	12・26(土)
ごはん	ごはん	ごはん	バターロール	ごはん	
味噌汁(南瓜) 生揚げの酢豚風 胡瓜の醤油和え 果物(パイン)	味噌汁(大根・麩) 鶏肉きのこ煮 キャベツのおかか和え 果物(バナナ)	味噌汁(小松菜・ふのり) 鮭チャンチャン焼き ブロッコリーマヨネーズ添え 果物(りんご)	人参ポタージュ 豚肉マーメレード焼き ほうれん草のソテー 果物(柿)	味噌汁(油揚げ・ほうれん草) ほっけ竜田揚げ 大根わかめ和え 果物(オレンジ)	醤油ラーメン 南瓜の含め煮 果物(パイン)
牛乳 ビスケット・チーズ 未満児果物(りんご)	牛乳 ラスク 未満児果物(パイン)	牛乳 レーズンホットケーキ 未満児果物(オレンジ)	牛乳 ごはんの味噌おやき 未満児果物(バナナ)	ヨーグルト クラッカー 未満児果物(りんご)	牛乳 レーズンパン 果物(バナナ)
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。	
ごはん	ごはん	ごはん	ふりかけごはん		
味噌汁(小松菜・舞茸) 豆腐のツナ焼き 白菜生姜和え 果物(りんご)	豆乳味噌汁 白身魚フライ 小松菜お浸し 果物(パイン)	味噌汁(大根・わかめ) すき焼き風煮 もやしのナムル 果物(オレンジ)	味噌汁(人参・白菜) ほっけのカレー焼き 胡瓜とワカメの酢の物 果物(バナナ)		
牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース 未満児果物(オレンジ)	牛乳 メロンパン・ビスケット 未満児果物(キウイ)	牛乳 ごまマフィン 未満児果物(りんご)	牛乳 プリン・せんべい 未満児果物(パイン)		



<b>お誕生会 24(木)</b>
ミートピザ
スープ(芋・コーン)
キャベツと胡瓜のサラダ
果物(柿)
カップパフェ
せんべい
未満児果物(バナナ)

今月のリクエストメニューはミートピザです!!



**ノロウイルス感染症に気をつけましょう!**

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。感染力がとても強く、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、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などで、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ヶ月程度、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。

**【ノロウイルスの予防】**

**①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・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」には念入りに洗いましょう。

**②十分な加熱**

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。

**③しっかり消毒**

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤が有効です。  
 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、早めを使い切りましょう。  
 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。

