

先週に比べると、とても過ごしやすい気候になりました。
幼稚園は運動会に向けての取り組み真っ最中ですが、そんな中で どの学年もしっかりと冬野菜を育てています。
「水やり」・「間引き」を体験し、春に植え付けた「サツマイモ」もそろそろ収穫の時期になります。
今年のサツマイモは イノシシの被害に遭ってしまい...子ども達と「自然」についてまた学び合う機会になりそうです。
「食欲の秋」たくさん食べて栄養を取り、たくさん体を動かして楽しみたいと思います。

園長 松村明子

食中毒の原因と種類

原因菌	潜伏期間	原因食品	所見・症状	食前加熱による予防
サルモネラ属菌	6 - 48h	鶏卵・鶏肉（生肉）	下痢（ほぼ必発）・発熱・腹痛・嘔吐	有効 （75℃以上で1分以上）
黄色ブドウ球菌	1 - 6h	弁当、おにぎり	激しい悪心・嘔吐や下痢・腹痛	無効
カンピロバクター	2 - 7日	生肉・生乳	発熱・腹痛を伴う下痢	有効 （75℃以上で1分以上）
腸管出血性大腸菌（O157）	3 - 5日	井戸水・野菜・肉類	下痢（水様便→血便）・激しい腹痛・悪寒 溶血性尿毒症症候群（HUS）	有効 （75℃以上で1分以上）
ノロウイルス	1 - 2日	複合調理食品 乾物	悪心・嘔吐・下痢・腹痛	有効 （85℃以上で90秒以上）
腸炎ビブリオ	6 - 24 h	生魚介類	突然の激しい上腹部痛・下痢・嘔吐・発熱	有効 （75℃以上で1分以上）
赤痢菌	1 - 3日	果物・生水	全身倦怠感・腹痛・下痢・発熱	有効 （75℃以上で1分以上）
ボツリヌス菌	12 - 36h	はちみつ・缶詰	眼症状・嚥下障害・四肢の麻痺・呼吸筋麻痺	有効 （120℃以上で4分以上）
ウェルシュ菌	12 - 36h	カレー・煮込み料理	腹痛・下痢	有効 （120℃以上で4分以上）

食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中でついてしまったり、料理したものをあたたかい部屋に長い時間置いたりすると、細菌が増えてしまいます。それぞれの菌の特徴を知り、加熱調理や保管方法での対策が必要です。ウイルス性の食中毒は、接触・飛沫による二次感染が原因になる場合が多いため、手洗いの励行や次亜塩素酸ナトリウムによる消毒での予防をしましょう。



ふりかけ のレシピ

ちりめんじゃこ

10 g

かつお節

3 g

白いりごま

6 g

砂糖

6 g

塩

1 g

こいくち醤油

5 g

青のり

1 g

①フライパンに油小さじ1を入れ、ちりめんじゃこを炒めます。

②①に青のり以外の材料を加え、混ぜながら火にかけます。

③火を止めた後、青のりを加えて混ぜ合わせます。

できあがり♪

冷蔵保存：1週間程度

炒り卵やそぼろ、鮭、焼きのりなどを加えてアレンジも楽しめます♪

2025年度 11月 献立表

※材料の都合により献立が変更する場合があります。
※食品群分類表に、おやつ材料は含まれていません。

日 曜 日	献立名	材 料				2号3号認定おやつ	未満児午前おやつ
		赤色 (血液や肉をつくる)	黄色 (力や体温になる)	緑色 (体の調子を整える)	調味料		
1 土	◆うどん◎胡麻和え★果物● ヨーグルト	鶏肉、わかめ、ヨーグルト、かつお節(だし)	うどん麺、ジャム、砂糖、ごま	干し椎茸、キャベツ、胡瓜、人参、バナナ	◆薄口、みりん、塩◎薄口	お菓子	ウエハース
3 月	文化の日						
4 火	◆麦御飯◎鮭のマーマレード焼き★ひじきサラダ●かきたま汁	鮭、ひじき、ハム、卵、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、ごま、ごま油、マーマレード	胡瓜、人参、キャベツ、玉葱、えのき	◎醤油★醤油、酢●薄口、塩	塩おにぎり漬物	いりこ
5 水	◆炒り玄米御飯◎タイピーエン★胡瓜の酢の物●果物	豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ	白米、玄米、春雨、ごま油、砂糖	干し椎茸、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、生姜、みかん	◎オイスターソース、薄口、酒★薄口、酢	ラスク	バナナ
6 木	《年中・長 運動会》◆麦御飯◎インディアンフィッシュ★中華サラダ●味噌汁	鰯、あげ、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、米粉、片栗粉、コーン、ごま油	胡瓜、レタス、南瓜、玉葱、トマト缶	◎カレー粉、ケチャップ、ウスターソース★醤油、酢●味噌	マカロニきな粉	ふかし芋
7 金	◆そぼろ御飯◎かみかみサラダ★牛乳	鶏肉、牛乳、ちりめんじゃこ	白米、もちきび、砂糖、ごま、油	こんにゃく、キャベツ、胡瓜、人参、ごぼう	◆味噌、みりん、醤油、酒◎薄口、酢	ココアケーキ	人参グラッセ
8 土	◆焼きそば◎胡瓜のナムル★果物●ヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	焼きそば麺、ジャム、ごま油	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜、バナナ	◆ソース◎薄口	お菓子	ウエハース
10 月	◆麦御飯◎鶏のみそ焼き★ポテトサラダ●すまし汁	鶏肉、いりこ(だし)、ハム、豆腐、わかめ	白米、麦、マヨネーズ、じゃが芋	玉葱、胡瓜、人参	◎味噌、みりん★塩こしょう●薄口、塩	ゆかりおにぎり	お菓子
11 火	《年少園外保育・お弁当》◆きび御飯◎チリコンカン風★海藻サラダ●牛乳	鶏肉、大豆、わかめ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト缶、胡瓜、レタス	◎ケチャップ、ソース、醤油★薄口、酢、塩こしょう	蒸し饅頭	マカロニきな粉
12 水	《ぞう組園外保育・お弁当》◆炒り玄米御飯◎鶏つくね★もやし胡麻和え●味噌汁	鶏肉、豆腐、あげ、いりこ(だし)	白米、玄米、砂糖、片栗粉、じゃが芋、ごま	玉葱、しめじ、もやし、小松菜、人参	◎醤油、みりん、酒★薄口●味噌	みかんゼリーお菓子	人参グラッセ
13 木	《きりん組園外保育・お弁当》◆麦御飯◎シチュー★塩昆布和え	鶏肉、牛乳、鶏ガラ(だし)、塩昆布、かつお節	白米、麦、米粉、じゃが芋、砂糖、シチュールー	人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◎薄口、塩★醤油、みりん	きな粉蒸しパン	バナナ
14 金	《ばんだ組園外保育・お弁当》◆きび御飯◎鰯のフライ★ナポリタン●すまし汁	鰯、ウインナー、わかめ、いりこ(だし)	白米、もちきび、米粉、パン粉、スパゲッティー麺	人参、キャベツ、玉葱、しめじ	◎塩★ケチャップ、塩こしょう●薄口、塩	米粉クッキー(プレーン)	粉ふき芋
15 土	◆御飯◎タイピーエン★胡瓜のごま和え●果物◇牛乳	豚肉、牛乳	白米、春雨、ごま油、ごま、砂糖	生姜、人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、胡瓜、バナナ	◎薄口、酒、オイスターソース★薄口	お菓子	ウエハース
17 月	◆栗とお芋の御飯◎鮭の塩焼き★ひじき煮●味噌汁	鮭、ひじき、あげ、豆腐、昆布(だし)	白米、砂糖、さつま芋	栗、こんにゃく、干し椎茸、人参、玉葱、葱	◆塩◎塩★醤油、みりん●味噌	焼きそば	いりこ
18 火	《うさぎ組園外保育・お弁当》◆きび御飯◎麻婆豆腐★伴三絲●田作り	鶏肉、豆腐、ハム、いりこ	白米、もちきび、砂糖、春雨、片栗粉	にんにく、生姜、葱、干し椎茸、キャベツ、人参	◎味噌、オイスターソース、醤油、みりん★薄口、酢●醤油、酒	スイートポテト	バナナ
19 水	◆麦御飯◎鶏のチーズパン粉焼き★五目大豆●味噌汁	鶏肉、粉チーズ、大豆、昆布、いりこ(だし)	白米、麦、砂糖、パン粉、油	人参、こんにゃく、干し椎茸、玉葱、キャベツ	◎塩★醤油、みりん●味噌	ふりかけおにぎり	粉ふき芋
20 木	◆きび御飯◎すき焼き風煮★切干大根の中華風サラダ●牛乳	豚肉、厚揚げ、牛乳	白米、もちきび、砂糖、ごま、ごま油	人参、玉葱、白菜、えのき、こんにゃく、胡瓜、切干大根	◎醤油、酒、みりん★醤油	りんごケーキ	マカロニきな粉
21 金	《お誕生日メニュー》◆麦御飯◎鶏の唐揚げ★こんがりキツネの野菜サラダ●かきたま汁◇りんごジュース	鶏肉、あげ、卵、わかめ、いりこ(だし)	白米、麦、片栗粉、コーン、油	にんにく、キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ	◎塩麹、酒★醤油、酢、こしょう●薄口、塩	ミルク蒸しパン	人参グラッセ
22 土	◆チキンライス◎野菜サラダ★果物●ヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト	白米、コーン、油、ジャム	人参、玉葱、胡瓜、キャベツ、バナナ	◆コンソメ、ケチャップ◎薄口、酢、塩こしょう	お菓子	ウエハース
24 月	振替休日						
25 火	◆炒り玄米御飯◎さばのソース焼き★きんぴらごぼう●味噌汁	鯖、ちくわ、いりこ(だし)、豆腐	白米、玄米、砂糖、ごま	玉葱、葱、ごぼう、人参、こんにゃく、生姜	◎醤油、ソース、酒★醤油●味噌	のりおにぎり	お菓子
26 水	《あそびっこ》◆きび御飯◎筑前煮★チョレギサラダ	鶏肉、かつお節(だし)、のり	白米、もちきび、さつま芋、砂糖、ごま油、ごま	人参、大根、ごぼう、蓮根、こんにゃく、胡瓜、レタス	◎醤油、みりん★醤油、酢	水ようかんお菓子	マカロニきな粉
27 木	《あそびっこ》◆麦御飯◎鶏の南蛮漬★マカロニサラダ●すまし汁	鶏肉、卵、ハム、いりこ(だし)、わかめ	白米、麦、マカロニ、マヨネーズ、コーン、片栗粉、砂糖	胡瓜、玉葱、えのき	◎醤油、酢★塩こしょう●薄口、塩	ジャムサンド	ふかし芋
28 金	◆カレーライス◎野菜サラダ★牛乳	鶏肉、牛乳	白米、玄米、カレールー、じゃが芋、コーン、油	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、胡瓜	◆ケチャップ、醤油◎薄口、酢、塩こしょう	米粉クッキー(かぼちゃ)	バナナ
29 土	◆そぼろ御飯◎おかか和え★果物●ヨーグルト	鶏肉、かつお節、ヨーグルト	白米、ジャム、砂糖	キャベツ、人参、胡瓜、バナナ	◆味噌、醤油、みりん、酒◎薄口	お菓子	ウエハース