



# 11月の献立表



平成26年10月31日  
宮野浦保育園

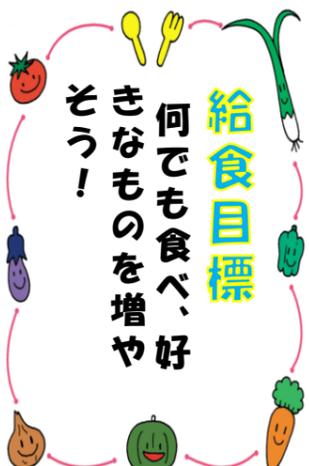
日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質 g 塩:食塩 g
1	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バナナ	E 398 P 14.8 F 15.9 塩 1.6	
4	火	親子煮 お浸し みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 柿マフィン	砂糖 ごま 小麦粉	鶏肉 たまご かまぼこ 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし きゅうり 小松菜 みかん 柿 バナナ	E 454 P 22.7 F 20.6 塩 2.6	
5	水	鮭フライ 付け合せ ゆかり コンソメスープ りんご	ぶどうジュース	牛乳 ジャムサンドクラッカー	小麦粉 バン粉 油 マヨネーズ 食パン	鮭 たまご 牛乳	ブロッコリー フチトマト キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン りんご	E 365 P 16.6 F 16 塩 1.7	
6	木	肉じゃが 野菜の和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	ミルク せんべい	じゃが芋 油 砂糖 ごま 焼き麩	豚肉 かまぼこ わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ いんげん キャベツ きゅうり バナナ	E 401 P 19.6 F 13.2 塩 2.5	
7	金	肉うどん フルーツヨーグルト	りんご	牛乳 たまごサブレ	乾麺 砂糖	豚肉 薄揚げ なたと 牛乳	ほうれん草 人参 長ねぎ バナナ みかん 白桃 りんご	E 493 P 23.1 F 13.5 塩 2.6	
8	土	豚肉のケチャップ煮 ふりかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ バナナ	E 299 P 14.5 F 13.2 塩 1.4	
10	月	豆腐と鶏団子の甘酢あんかけ チーズ納豆 みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 揚げパン	片栗粉 油 砂糖 焼き麩 バン	鶏挽肉 豆腐 たまご 納豆 チーズ 味噌 牛乳	孟宗缶 長ねぎ 生姜 テンゲン菜 えのき みかん バナナ	E 445 P 24.4 F 21.1 塩 2.6	
11	火	鮭の味噌粕漬焼き ごま和え 芋煮汁 柿	みかん	牛乳 バームクーヘン	砂糖 すりごま 里芋	鮭 味噌 豚肉 油揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし 菊 人参 つきこん しめじ ごぼう 柿 みかん	E 399 P 25.3 F 15 塩 2	
12	水	八宝菜 わかめスープ フルーツポンチ	りんご	牛乳 せんべい	油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 エビ うすら卵 豆腐 わかめ 牛乳	人参 テンゲン菜 白菜 孟宗缶 干しいたけ 生姜 長ねぎ バナナ みかん 白桃 りんご	E 387 P 17.6 F 14.5 塩 1.7	
13	木	豚肉の味噌炒め けんちん汁 キャベツのマヨしょうゆ ラ・フランス	りんごジュース	牛乳 アーモンドトースト	片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油 食パン	豚肉 味噌 ちくわ 豆腐 牛乳	人参 グリンピース キャベツ コーン 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 ラ・フランス	E 422 P 19 F 14.8 塩 2	
14	金	バターロール 秋のグラタン 柿と大根のサラダ 牛乳 ピノ	みかんジュース	プリンアラモード	パン さつま芋 マカロン 油 バター ごま 麩 生クリーム	鶏肉 エビ 粉チーズ 牛乳 味噌	玉ねぎ しめじ 黄パプリカ 柿 大根 きゅうり えのき ほうれん草	E 438 P 18.7 F 20.2 塩 2.3	
15	土	クリームシチュー 野菜ジュース バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 バター	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バナナ	E 310 P 12 F 9.1 塩 2.1	
17	月	鶏のから揚げ さつま芋と柿のサラダ ゆかり みそ汁 みかん	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉 油 バター さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 きゅうり 柿 小松菜 みかん バナナ	E 431 P 19.7 F 20.7 塩 2.4	
18	火	筑前煮 ごまきゅうり かき玉汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 ごま 片栗粉 食パン	鶏肉 たまご ロースハム チーズ 牛乳	大根 こんにゃく れんこん 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ きゅうり えのき ほうれん草 バナナ	E 397 P 22.8 F 14.3 塩 2.8	
19	水	みそおでん 生姜正油和え 牛乳 ゆかり みかん	ラ・フランス	ジョア ビスケット	砂糖 じゃが芋	たまご 油揚げ 豚肉 ちくわ さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 こんにゃく 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん ラ・フランス	E 433 P 21.7 F 15 塩 2.7	
20	木	ポークカレー 福神漬 わかめスープ ゼリーアラモード	みかんジュース	麦茶 栗蒸しようかん	さつま芋 バター 油 砂糖 生クリーム	鶏肉 牛乳 ロースハム わかめ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース りんご 白菜 きゅうり コーン	E 415 P 18.4 F 13.4 塩 2.2	
21	金	根菜バーグ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ みかん	ポップコーン	ヨーグルト おやつ昆布	パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 生クリーム バター	豚挽肉 たまご 牛乳	玉ねぎ れんこん 人参 ごぼう ブロッコリー キャベツ コーン みかん	E 630 P 23 F 30.9 塩 2	
22	土	すき焼き風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 焼き豆腐 豚肉 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ バナナ	E 404 P 14.3 F 16.6 塩 1.2	
25	火	麻婆豆腐 白菜のごま和え コンソメスープ りんご	みかん	牛乳 ポリポリかりんとう	砂糖 油 片栗粉 すりごま 乾麺 さつま芋	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ちくわ わかめ 牛乳	人参 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 ほうれん草 りんご みかん	E 381 P 17.9 F 16.5 塩 2	
26	水	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ 味付けのり みかん	バナナ	牛乳 アメリカンドック	じゃが芋 バター 油 砂糖	ベーコン 牛乳 ツナ缶 魚肉ソーセージ	人参 玉ねぎ コーン しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん バナナ	E 281 P 10.9 F 10.8 塩 1.4	
27	木	赤魚の甘辛揚げ 菊入りお浸し うどん汁 バナナ	ラ・フランス	牛乳 せんべい	片栗粉 油 砂糖 乾麺	赤魚 豚肉 薄揚げ 牛乳	小松菜 もやし 菊 長ねぎ 人参 しめじ バナナ	E 428 P 19.3 F 14.6 塩 3	
28	金	ウルトラマンライス ジュリアンスープ ゼリー	野菜ジュース	麦茶 ケーキ	米 バター	豚挽肉	人参 グリンピース コーン キャベツ 玉ねぎ パセリ	E 462 P 14.1 F 11.6 塩 2.2	
29	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 340 P 13.5 F 11.9 塩 1	

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。

※青い字の日は手作りおやつの日です。



## うんちは健康のバロメーター

うんちは、健康状態を知る目安になります。理想は、硬すぎず軟らかすぎない「バナナうんち」。健康なうんちはくさくさありませんが、肉類ばかり食べているとにおうようになり、硬めに。理想の色は黄土色ですが、こちら肉類ばかり食べていると、濃い茶系になります。おなかを壊しているなど体調がすぐれないときは、水分が多いビチャビチャうんち。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときなどは水分の少ないコロコロうんちになります。



一日のうち最も排便に適しているのは朝です。朝ごはんを食べた10分後くらいは腸の運動が活発になり、便意をもよおしやすいからです。起きるのが遅く、朝ごはんを食べる時間やゆっくりとトイレに行く時間がないと、うんちをすることができません。朝トイレに行く習慣のほか、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活を心がけ、排便リズムを整えましょう。



