



11月の献立表



平成28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 塩:食塩 g
1	火	さつまいもご飯 鯖のりんごソース 菊入りおひたし みそ汁 柿	バナナ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	さつまいも 米	鯖 わかめ 豆腐 味噌 牛乳	りんご 菊 小松菜 なめこ 柿 バナナ	E 593 P 22.1 F 17.3 塩 2.4	
2	水	ポークシューマイ 炒り煮 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 サラダせんべい	油 焼きそば 砂糖	ポークシューマイ 豚肉 味噌 牛乳	メンマ しらたき 人参 ほうれん草 しめじ 小松菜 バナナ	E 387 P 18.6 F 14.5 塩 2.3	
4	金	豚肉の味噌炒め ポテトサラダ すまし汁 ラフランス	みかん	牛乳 ポリポリかりんとう	片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ 焼きそば つまみ 乾麺	豚肉 味噌 ロースハム 豆腐 牛乳	人参 グリンピース きゅうり えのき ラ・フランス みかん	E 386 P 18.5 F 15.7 塩 1.8	
5	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 405 P 14.4 F 17.2 塩 1.7	
7	月	親子煮 ナムル みそ汁 柿	野菜ジュース	牛乳 アップルパイ	砂糖 ごま油 油 餃子の皮	鶏肉 たまご かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース もやし きゅうり チンゲン菜 柿	E 427 P 21.8 F 19.9 塩 2.7	
8	火	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ 味付けのり ラフランス	バナナ	牛乳 ビスケット	じゃが芋 バター 油 砂糖	ウインナー 牛乳 ツナ缶	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 ラフランス バナナ	E 349 P 13.8 F 14.5 塩 1.2	
9	水	肉じゃが 野菜の和え物 みそ汁 りんご	麦茶 マンナ	麦茶 ピーマンおにぎり	じゃが芋 油 砂糖 ごま 焼きそば 米 ごま油	豚肉 かまぼこ わかめ 豆腐 味噌 しらす干し	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ いんげん ほうれん草 キャベツ りんご	E 408 P 18.9 F 8.6 塩 2.5	
10	木	豆腐の鶏団子 お浸し チーズ納豆 みそ汁 柿	みかんジュース	バナナヨーグルト	片栗粉 油 砂糖 かぼちゃ	鶏挽肉 豆腐 たまご 納豆 チーズ 味噌 牛乳 餃子の皮	孟宗缶 長ねぎ 生姜 キャベツ チンゲン菜 小松菜 柿 バナナ	E 418 P 25.1 F 13.2 塩 2.3	
11	金	鮭のチャンチャン焼き みそ汁 かぶときゅうりの浅漬け バナナ	みかん	牛乳 まがりせんべい	砂糖	鮭 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし バナナ	E 303 P 19.2 F 7.3 塩 3.6	
12	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 328 P 12.1 F 9.6 塩 1.6	
14	月	根菜バーグ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ りんご	バナナ	ジョア 星たべよ	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 りんご バナナ	E 544 P 18.4 F 23.8 塩 1.6	
15	火	肉もち あんこもち きな粉もち 大根漬 みかん	野菜ジュース	麦茶 饅せんべい	もち米 砂糖	豚肉 味噌 油揚げ なた豆 薄揚げ	こんにゃく からどり しいたけ ごぼう 長ねぎ ほうれん草 みかん	E 878 P 30.9 F 26.8 塩 3	
16	水	さつまいもカレー 福神漬 白菜サラダ 牛乳 バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 アメリカンドック	さつまいも バター 砂糖 油	鶏肉 牛乳 ロースハム 魚 肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 しめじ りんご 白菜 きゅうり コーン バナナ みかん	E 461 P 19.2 F 18.2 塩 2.4	
17	木	豆腐入りチキンナゲット パスタサラダ コンソメスープ みかん	バナナ	牛乳 白い風船	パン粉 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	鶏挽肉 豆腐 たまご ペー コン 牛乳	キャベツ きゅうり コーン 玉 ねぎ 人参 しめじ パセリ みかん バナナ	E 444 P 18.3 F 20.1 塩 2.1	
18	金	鮭の味噌粕漬焼き ごま和え 芋煮汁 ラフランス	りんごジュース	牛乳 さつまいもパイ	砂糖 ごま 里芋 さつまいも 油 餃子の皮	鮭 味噌 酒粕 豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	小松菜 もやし 菊 人参 つき ごん 長ねぎ しめじ ごぼう ラフランス	E 439 P 25.5 F 18.2 塩 2	
19	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	白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ しいたけ バナナ	E 351 P 14 F 16.8 塩 1.1	
21	月	麻婆豆腐 白菜のごま和え 中華スープ りんご	麦茶 ビスコ	牛乳 ピザトースト	砂糖 油 片栗粉 ごま 食パン	豆腐 豚挽肉 エビ 味噌 ちくわ たまご わかめ チーズ ロースハム 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく 白菜 ほうれん草 りんご ビーマン	E 475 P 26.2 F 20.5 塩 3.2	
22	火	筑前煮 ごまきゅうり かき玉汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 サターアランダギー	油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	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 522 P 21.3 F 16.7 塩 2.1	
24	木	さわらの梅焼き 生姜しょう油和え だしがらの佃煮 みかん 切干大根の具だくさんみそ汁	バナナ	麦茶 つや姫の塩むすび	砂糖 油 ごま 片栗粉 米	さわら 茹で大豆 味噌 薄揚げ	もやし 小松菜 生姜 みかん バナナ	E 389 P 21.5 F 8.3 塩 2	
25	金	ミートソーススパゲティ わかめスープ ゼリーアラモード	麦茶 マンナ	牛乳 ケーキ	スパゲティ 油 ごま 生クリーム	豚挽肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッ ジュルム にんにく ホールト マト みかん缶	E 673 P 22.4 F 22.7 塩 2	
26	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 白滝 人参 しいたけ グリンピース 生姜 バナナ	E 349 P 12.8 F 16.1 塩 1	
28	月	鶏のから揚げ さつまいもと柿のサラダ ゆかり 押し麦入りスープ バナナ	りんごジュース	牛乳 バームクーヘン	片栗粉 油 バター さつまいも 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 りんご	E 470 P 16.6 F 21 塩 2.1	
29	火	みそおでん 生姜正油和え ふりかけ 牛乳 みかん	バナナ	牛乳 さつまいもチップス	じゃが芋 砂糖 さつまいも 油	たまご 油揚げ 豚肉 焼き ちくわ さつまいも 味噌	大根 こんにゃく 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん バナナ	E 483 P 24.1 F 20.9 塩 2.4	
30	水	鮭フライタルタルソース 付け合せ ゆかり コンソメスープ りんご	麦茶 ウエハース	牛乳 いもようかん	小麦粉 卵 油 マヨネーズ 砂糖 さつまいも	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 426 P 19.8 F 19.2 塩 1.8	

※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。

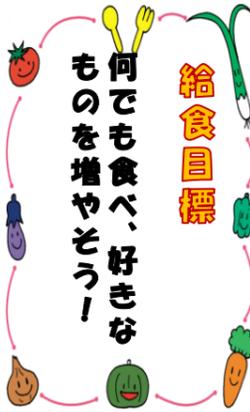
※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食でご飯はございません。

※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

便秘は腹痛を招いたり、食欲を減退させてしまいます。健やかな成長のためにも便秘は避けたいですね。4つのコツをもとに、便秘の予防・改善に努めましょう。

～ 便秘を予防・改善するための4つのコツ ～



1、規則正しい生活リズムと朝食後にトイレに行く習慣で排便リズムを作ろう！
もともと胃腸の働きが活発となるのが朝食後です。あさゆとりが持てるようにしましょう。



2、水分と水溶性食物繊維をしっかり摂って硬くなるのを防ごう！



3、運動しておなかをすかせてたくさん食べよう！
非水溶性食物繊維を積極的に摂って「かさ」を増やそう！



4、運動や「の」の字マッサージで腸の動きを活発にしよう！
運動をすると神経が刺激され、腸の動きが活発になります。

