



# 11月の献立表



平成29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	水	親子煮 ナムル みそ汁 柿	りんご	牛乳 ジャムサンドクラッカー	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 ししいたけ グリン ピース もやし きゅうり チン ゲン菜 柿	E 440 P 22.4 F 18 塩 2.8	
2	木	さばのカレー焼き ポテトサラダ みそ汁 みかん	麦茶 マンナ	牛乳 手作りマドレーヌ	小麦粉 油 さつまいも マヨ ネーズ ホットケーキミックス 砂糖 バター	さば ロースハム 豆腐 味 噌 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 みかん	E 488 P 20.6 F 26.3 塩 1.9	
4	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 395 P 14.3 F 17.5 塩 1.6	
6	月	豚肉の味噌炒め すまし汁 菊の正油なめこ和え バナナ	野菜ジュース	牛乳 さつまいもチーズケーキ	片栗粉 油 砂糖 ごま 麩 さつまいも 小麦粉	豚肉 味噌 豆腐 クリーム チーズ 牛乳	人参 グリンピース 小松菜 な めこ えのき バナナ	E 451 P 20.7 F 18.7 塩 1.8	
7	火	【魚デー】 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 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	小麦粉 バン粉 油 マヨネ ーズ 砂糖	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 バ ナナ	E 716 P 20.6 F 20.9 塩 2.1	
8	水	豆腐の鶏団子 おひたし チーズ納豆 みそ汁 バナナ	麦茶 ウエハース	麦茶 味噌焼きおにぎり	片栗粉 油 砂糖 かぼちゃ	鶏肉 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 バナナ	E 502 P 21.5 F 13.5 塩 2.4	
9	木	さつまいもカレー 福神漬け 白菜サラダ 牛乳 柿	りんご	ヤクルト せんべい	さつまいも 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 柿 り んご	E 484 P 16.3 F 13.9 塩 2.2	
10	金	豚角煮と根菜煮 みそ汁 チンゲン菜しらす和え みかん	バナナ	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 砂糖 麩 油	豚肉 しらす干し 味噌 牛 乳	人参 ごぼう 生姜 長ねぎ チ ンゲン菜 もやし なす みかん バナナ	E 328 P 16.8 F 15.6 塩 1.9	
11	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ しらす干し 人参 ししい たけ グリンピース 生姜 バナナ	E 349 P 12.8 F 16.1 塩 0.8	
13	月	ポークシューマイ 炒り煮 みそ汁 柿	麦茶 ビスコ	牛乳 五平餅	油 焼き麩 砂糖 米 もち米	ポークシューマイ 豚肉 味 噌 牛乳	メンマ しらす干し 人参 ほうれ ん草 しめじ 小松菜 柿	E 472 P 20.9 F 15.4 塩 2.6	
14	火	鮭の磯部揚げ ごま和え 芋煮汁 りんご	バナナ	牛乳 バームクーヘン	小麦粉 油 砂糖 すりごま 里芋	鮭 豚肉 油揚げ 味噌 牛 乳	もやし 小松菜 菊 人参 つき ごん 長ねぎ しめじ ごぼう りんご バナナ	E 417 P 25 F 19.9 塩 2.1	
15	水	和風あんかけチャーハン 浅漬け わかめスープ みかん	りんごジュース	麦茶 せんべい	米 片栗粉	しらす干し ベーコン たま ご 豆腐 わかめ	小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのき かぶ きゅうり みかん	E 366 P 11.6 F 4.5 塩 3.3	
16	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 バナナ	麦茶 星たべよ	水切りヨーグルト (黒蜜きなこがけ)	パン粉 小麦粉 油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 たまご ベー 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 バ ナナ	E 438 P 24.1 F 18.1 塩 2.1	
17	金	秋のグラタン 柿と大根のサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 味しらべ	さつまいも マカロニ 油 バ ター ごま	鶏肉 エビ 粉チーズ 味噌 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ しめじ ピーマン 柿 大根 きゅうり 小松菜 りんご バナナ	E 456 P 19.1 F 22.2 塩 2	
18	土	クリームシチュー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース バ ナナ	E 332 P 12.5 F 9.1 塩 1.5	
20	月	根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁 みかん	みかんジュース	牛乳 ごぼうのココアケーキ	パン粉 油 砂糖 マヨネーズ 生クリーム バター	豚肉 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 505 P 21 F 24.7 塩 2	
21	火	筑前煮 ごまキャベツ かき玉汁 バナナ	麦茶 マンナ	牛乳 ポリポリかりんとう	油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦 粉 さつまいも きしめん	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 チンゲン菜 バナナ	E 349 P 17.3 F 14.8 塩 2.1	
22	水	【誕生会メニュー】 天ぷらうどん ゼリーアラモード	バナナ	牛乳 ロールケーキタワー	乾麺 さつまいも 油 小麦粉 フロースンホイップ	ちくわ エビ 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	E 1079 P 22 F 21.1 塩 5	
24	金	【調理の会メニュー:和食の日】 鶏のおいなりさん おかか和え みそ汁 みかん	りんごジュース	牛乳 サブレ	砂糖	薄揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ 人参 干しいたけ れん こん ブロッコリー 大根 もや し ほうれん草 なめこ みかん	E 342 P 18.1 F 12.6 塩 2	
25	土	すきやき風煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 しらす干し 長ねぎ ししいたけ バナナ	E 383 P 14.1 F 16.6 塩 1.2	
27	月	みそおでん 生姜正油和え 牛乳 だしがらの甘辛煮 みかん	バナナ	麦茶 焼きそば	じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 中華めん	たまご 油揚げ 豚肉 焼き ちくわ さつまいも揚げ 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 もやし 玉ねぎ	E 434 P 24.4 F 15.9 塩 2.4	
28	火	赤魚の甘辛揚げ 菊花和え うどん汁 バナナ	麦茶 ビスコ	飲むヨーグルト せんべい	片栗粉 油 乾麺	赤魚 豚肉 油揚げ	小松菜 もやし 菊 ししいたけ 長ねぎ ほうれん草	E 425 P 22.6 F 11.7 塩 2.9	
29	水	白いんげん豆のミルクスープ ツナサラダ 味付けのり りんご	バナナ	牛乳 ピザトースト	じゃが芋 バター 油 砂糖 食パン	ウィンナー 牛乳 ツナ缶 ロースハム チーズ	人参 玉ねぎ コーン ししいたけ ブロッコリー キャベツ きゅう り りんご バナナ ピーマン	E 450 P 20.2 F 18.6 塩 2.2	
30	木	肉じゃが 野菜の和え物 みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 星たべよ	じゃが芋 油 砂糖 ごま 麩	豚肉 かまぼこ わかめ 豆 腐 味噌 牛乳	玉ねぎ しらす干し 人参 しめじ グリンピース ほうれん草 バナ ナ りんご	E 383 P 19.9 F 13.4 塩 2.4	

※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)は主食(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。 ※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。

うんちは健康のバロメーター  
 硬すぎない軟らかすぎない「バナナうんち」でてるかな？

## ★ 快便のための食事のポイント

①食物繊維と水分をとりましょう  
 食物繊維は消化されず、腸を刺激し便の核になります。便の70~85%が水分です。

②和風の献立を取り入れましょう  
 和食には乾物や野菜の煮物、汁物、漬物など、食物繊維が多く含まれています。また、主食のご飯は食物繊維が豊富という点でもっともすぐれた食品です。

③適量の果物を摂りましょう  
 食物繊維が豊富です。

④適度な脂肪を  
 便のすべりをよくし、排便しやすくします。また、脂肪酸は腸を刺激し蠕動(ぜんどう)運動を活発にさせます。

