



# 11月の献立表



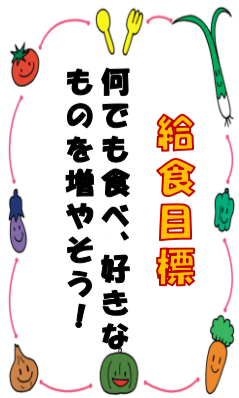
令和1年10月31日  
宮野浦保育園

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	赤	緑	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	金	おでん 生姜正油和え 味付のり しょうゆ汁 みかん	バナナ	牛乳 ポップコーン	じゃが芋 板こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 麩	たまご 油揚げ 豚肉 焼き ちくわ さつま揚げ 味噌 牛乳 バター	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん バナナ	E 426 P 22.6 F 18.6 塩 3.5	
2	土	肉汁 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 つぎこん	豚肉 味噌 油揚げ 牛乳	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ バナナ	E 393 P 17.6 F 16.6 塩 1.5	
5	火	鶏肉のチーズピカタ マカロニサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	小麦粉 油 マカロニ マヨ ネーズ	鶏肉 たまご 粉チーズ 味 噌 牛乳	きゅうり 人参 コーン キャベ ツ もやし 小松菜 りんご バ ナナ	E 381 P 20.1 F 14.7 塩 1.7	
6	水	サーモン煮 すき昆布の含め煮 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ポリポリかりんとう	しらたき 油 砂糖 さつま芋 きしめん	鮭 すき昆布 さつま揚げ 薄揚げ 味噌 牛乳	人参 白菜 バナナ	E 334 P 16.7 F 15.3 塩 2.1	
7	木	ヘルシーごぼう餃子 おひたし けんちん汁 みかん	麦茶 マンナ	牛乳 きなこせんべい	ごま油 砂糖 餃子の皮	豚挽肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 長ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ きゅうり 大根 人 参 ししいたけ みかん	E 380 P 19.2 F 18 塩 1.8	
8	金	肉じゃがカレー風味 和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 手作りマドレーヌ	じゃが芋 しらたき 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	豚肉 かまぼこ わかめ 牛 乳 バター 卵	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ ほうれん草 りんご バナナ	E 356 P 16.1 F 14 塩 2.3	
9	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 豚挽肉 味噌 牛 乳	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく バナナ	E 346 P 14.4 F 16.1 塩 1.4	
11	月	筑前煮 菊花和え かき玉汁 バナナ	野菜ジュース	麦茶 みたらし団子	板こんにゃく 油 砂糖 片栗 粉 白玉粉	鶏肉 卵	大根 れんこん 人参 孟宗缶 ごぼう 干しいたけ 菊 もやし 小松菜 えのき ほうれん草 バ ナナ	E 266 P 14.9 F 5.5 塩 1.9	
12	火	たらの磯辺揚げ みそ汁 茹で野菜のヨーグルトサラダ みかん	バナナ	牛乳 ビスコ	小麦粉 油 じゃが芋 マヨ ネーズ	たら 味噌	ブロッコリー ミントマト パセ リ 大根 しめじ みかん バナ ナ	E 339 P 15.8 F 16.3 塩 1.6	
13	水	八宝菜 焼き餃子 すまし汁 バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 ピザトースト	油 砂糖 片栗粉 麩 餃子の 皮 食パン	豚肉 豚挽肉 うすら『卵 なる』 木綿豆腐 ロースハ ム チーズ 牛乳	人参 チンゲン菜 白菜 孟宗缶 干しいたけ 生姜 長ねぎ ピー マン バナナ	E 425 P 22.5 F 21.4 塩 3.1	
14	木	五目卵蒸し ナムル みそ汁 だしがらの甘辛風 りんご	バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 ごま油 ごま 片栗 粉	卵 鶏挽肉 わかめ 味噌 牛乳	人参 ししいたけ 長ねぎ もやし かぼちゃ 玉ねぎ りんご バナ ナ	E 386 P 18.1 F 16.9 塩 2.6	
15	金	【七五三メニュー】 バターロール 竜田揚げ コンソメスープ 柿と大根のサラダ バナナ	みかんジュース	麦茶 おにぎり	油 片栗粉 ごま バターロー ル 米	鶏肉	大根 柿 きゅうり キャベツ 人参 しめじ パセリ バナナ	E 635 P 20.7 F 16.8 塩 2.2	
16	土	ポークカレー 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油	豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース バ ナナ	E 337 P 13.5 F 16.2 塩 1.7	
18	月	えびシュウマイ 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	油 砂糖 じゃが芋	豚挽肉 えびシュウマイ ひ じき 豆腐 味噌 牛乳	干しいたけ 人参 玉ねぎ ほう れん草 バナナ	E 426 P 17.5 F 20.2 塩 2.3	
19	火	【誕生会メニュー】 具だくさんうどん ゼリー	麦茶 ビスコ	牛乳 誕生会ケーキ	乾麺 板こんにゃく	豚肉 油揚げ 牛乳 生ク リーム	ごぼう 長ねぎ ししいたけ 人参 かぼちゃ	E 681 P 23.2 F 29.6 塩 4.1	
20	水	親子煮 春雨サラダ みそ汁 みかん	バナナ	ジョア せんべい	砂糖 春雨 ごま油	鶏肉 卵 かまぼこ 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ししいたけ グリン ピース もやし きゅうり コー ン チンゲン菜 みかん バナナ	E 329 P 19.6 F 9.9 塩 2.4	
21	木	里芋コロッケ 生姜正油和え ミニトマト みそ汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 源氏パイ	冷凍里芋 じゃが芋 油 小麦 粉 卵	豚挽肉 卵 木綿豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 ミニトマト 小松菜 バナナ	E 399 P 14.5 F 16.5 塩 1.9	
22	金	さばのカレー風味揚げ ポテトサラダ みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ココアケーキ	油 片栗粉 じゃが芋 マヨ ネーズ 米粉 砂糖	さば ロースハム 木綿豆腐 味噌 卵 牛乳	きゅうり 人参 小松菜 ごぼう りんご バナナ	E 509 P 19.9 F 28.6 塩 1.9	
25	月	豚肉の味噌炒め すまし汁 菊のしょうゆなめこ和え バナナ	みかんジュース	牛乳 麩ラスク	片栗粉 油 砂糖 ごま 麩	豚肉 味噌 木綿豆腐 なる と わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 菊 小松菜 もやし なめこ バナナ	E 476 P 23.8 F 21.3 塩 2	
26	火	豆腐の鶏団子 おひたし みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ジャムサンド	片栗粉 油 食パン	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 わか め 牛乳	孟宗缶 長ねぎ 生姜 キャベツ チンゲン菜 人参 えのき 玉ね ぎ りんご バナナ	E 327 P 17.9 F 14.1 塩 2	
27	水	【調理の会・庄内浜魚デー】 サーモンのマヨフライ ごまきゅうり かき玉汁 みかん	麦茶 たまごボーロ	バナナヨーグルト	卵 粉 マヨネーズ 油 さつ ま芋 ごま 砂糖	サーモン 卵 木綿豆腐	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ みかん	E 489 P 20 F 25.4 塩 2.5	
28	木	さつま芋カレー 大根サラダ 牛乳 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	さつま芋 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース 大根 きゅうり コーン バナナ	E 427 P 18 F 17.5 塩 1.9	
29	金	根菜バーグ ブロッコリーの和え物 みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 とうもろこしのガレット	卵 粉 砂糖 すりごま 麩 小麦粉 強力粉	豚挽肉 卵 味噌 牛乳	玉ねぎ れんこん ごぼう ブ ロccoli 人参 コーン 切干 大根 キャベツ りんご バナナ	E 420 P 19.4 F 18.3 塩 2.1	
30	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 しめじ グリン ピース バナナ	E 355 P 14.5 F 13.6 塩 1.3	

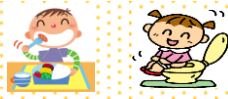
- ※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
- ※3歳以上児の副食(完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。
- ※赤い字の日は完全給食でご飯はいりません。
- ※青い字の日は手作りおやつの日です。 ※緑の字の日はカムカムの日です。よく噛んで食べる日です。

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にトイレに行く習慣で排便リズムを作ろう！  
もっとも胃腸の働きが活発となるのが朝食後です。朝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。

