



11月の献立表



令和5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	水	さばの竜田揚げ お浸し なめこ汁 バナナ	りんご	ジョア せんべい	片栗粉 油	さば 豆腐 味噌	生姜 キャベツ きゅうり 人参 なめこ 大根 バナナ りんご	E 355 P 18.4 F 13.9 塩 1.7	
2	木	五目蒸し かまぼこ和え みそ汁 柿	野菜ジュース	牛乳 りんごケーキ	油 砂糖 ごま さつま芋 ホットケーキミックス	卵 鶏挽肉 かまぼこ 味噌 牛乳 豆乳	人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 柿 りんご	E 397 P 18.1 F 16.4 塩 1.9	
4	土	豚丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	しらたき 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 バナナ	E 296 P 12.8 F 14.1 塩 0.8	
6	月	鮭の照り焼き わかめサラダ 根菜の豆乳スープ りんご	バナナ	牛乳 クッキー	油 さつま芋 米粉	鮭 わかめ ベーコン 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり コーン れんこん ごぼう 人参 りんご バナナ	E 350 P 18.2 F 16 塩 1.7	
7	火	肉じゃがカレー風 納豆ハリハリサラダ 柿	麦茶 ウエハース	牛乳 ツナトースト	じゃが芋 さつま芋 しらたき 油 砂糖 ごま油 食パン マ ヨネーズ	豚肉 ひきわり納豆 ひじき ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース 切干大根 柿 コーン	E 422 P 21 F 17 塩 1.7	
8	水	豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 せんべい	砂糖 油 マヨネーズ さつま 芋	豚肉 味噌 牛乳	ピーマン 玉ねぎ 生姜 ブロッ コリー キャベツ コーン 小松 菜 バナナ	E 373 P 16.5 F 19.6 塩 1.7	
9	木	スパニッシュオムレツ 白菜サラダ スープ りんご	バナナ	牛乳 さつま芋ポテト	じゃが芋 油 さつま芋	卵 鶏挽肉 チーズ ツナ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 コーン キャベツ えのき りん ご バナナ	E 430 P 17 F 24.9 塩 2.2	
10	金	さつま芋コロッケ お浸し みそ汁 ゼリー	ジョア	牛乳 せんべい	さつま芋 薄力粉 パン粉 油 黒ごま 麩	チーズ 鶏挽肉 卵 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 長ねぎ	E 410 P 15.1 F 13.3 塩 1.7	
11	土	焼肉丼風 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマ ン キャベツ 生姜 にんにく バナナ	E 313 P 15.2 F 10.6 塩 1.3	
13	月	まぐろのケチャップ和え コールスロー みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ビスケット	片栗粉 油 砂糖	まぐろ 薄揚げ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり コー ン 大根 小松菜 りんご バナ ナ	E 362 P 21.2 F 16.6 塩 1.6	
14	火	餃子 回鍋肉 春雨スープ 柿	ぶどうジュース	牛乳 いもいもドーナツ	油 砂糖 春雨 さつま芋 ホットケーキミックス	餃子 豚肉 味噌 牛乳	人参 キャベツ ピーマン チン ゲン菜 しめじ コーン 柿	E 513 P 17.8 F 23.1 塩 2.1	
15	水	鶏肉のから揚げ みそ汁 さつま芋と柿のサラダ バナナ	麦茶 星たべよ	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 さつま芋 マヨ ネーズ 米	鶏肉 バター ロースハム わかめ 味噌	生姜 きゅうり 柿 えのき 長 ねぎ バナナ	E 392 P 14.9 F 13 塩 1.7	
16	木	親子煮 菊花和え すまし汁 りんご	バナナ	牛乳 さつま芋けんぴ	砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 卵 かまぼこ なた 豆腐 わかめ 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 小松菜 もやし 菊 り んご バナナ	E 368 P 20.7 F 16.5 塩 2.6	
17	金	さつま芋カレー ツナサラダ 野菜ジュース バナナ	スティック野菜	牛乳 せんべい	さつま芋 油 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ グリン ピース キャベツ きゅうり バ ナナ	E 426 P 17.9 F 18.9 塩 2.2	
18	土	五目あんかけ 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ	E 265 P 12.7 F 9.7 塩 1.1	
20	月	さばの味噌焼き きんぴらごぼう かき玉汁 柿	バナナ	牛乳 ふかし芋	砂糖 しらたき ごま油 ごま 片栗粉 さつま芋	さば 味噌 さつま揚げ 卵 牛乳	生姜 ごぼう 人参 しいたけ 玉ねぎ 柿 バナナ	E 293 P 17.2 F 13.3 塩 1.9	
21	火	豚肉の甘酢ソテー ひじきサラダ すまし汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 スイートポテト	片栗粉 油 砂糖 さつま芋	豚肉 ひじき 豆腐 生ク リーム バター	玉ねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり 人参 長ね ぎ えのき バナナ	E 423 P 18.8 F 20.2 塩 1.4	
22	水	【誕生会メニュー】 ミートソーススパゲティ スープ ゼリー	バナナ	牛乳 誕生会ケーキ	スパゲティ 油	豚挽肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ バナナ	E 663 P 27.5 F 25 塩 3.1	
24	金	焼魚 すき昆布の含め煮 芋煮汁 柿	りんごジュース	牛乳 さつま芋ポテト	油 砂糖 里芋 つきこん さ つま芋 グラニュー糖	鮭 すき昆布 さつま揚げ 豚肉 油揚げ つきこん 味 噌 柿	しいたけ 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ 柿	E 394 P 24.4 F 17.7 塩 2.1	
25	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉	豆腐 豚挽肉 牛乳	長ねぎ 人参 しいたけ グリン ピース 生姜 にんにく バナナ	E 326 P 14.6 F 18.6 塩 1.3	
27	月	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ みそ汁 バナナ	ジョア	牛乳 せんべい	マカロニ マヨネーズ	鶏肉 薄揚げ 牛乳	生姜 きゅうり 人参 コーン 小松菜 玉ねぎ バナナ	E 335 P 18.7 F 13.2 塩 1.6	
28	火	里芋コロッケ ごまさっぱり和え みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 ビスケット	冷凍里芋 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 ごま さつ ま芋	豚挽肉 ちくわ 油揚げ 味 噌 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り バナナ	E 383 P 15.2 F 16.3 塩 2.4	
29	水	タラフライ ナムル みそ汁 バナナ	スティック野菜	牛乳 クッキー	薄力粉 パン粉 油 ごま油 ごま	たら 卵 わかめ 豆腐 味 噌 牛乳	もやし 人参 チンゲン菜 バナ ナ きゅうり	E 341 P 18.8 F 14.4 塩 2.1	
30	木	おでん 生姜醤油和え ふりかけ みかん	バナナ	牛乳 大学芋	こんにゃく じゃが芋 砂糖 さつま芋	うずら卵 油揚げ ちくわ さつま揚げ 牛乳	大根 人参 キャベツ きゅうり 生姜 みかん バナナ	E 359 P 15.7 F 14.2 塩 2.3	

※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(完全給食の日が主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。
 ※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



～ うんちを出す習慣をつけるために ～

「汚い・臭い・恥ずかしい…」そんなことはありません！うんちは体の状態を教えてくれる、とても大切な身体からのお便りです。保護者がトイレに付き添う場合は子どもと一緒に、子どもが一人でトイレに行くようになったら「流す前にうんちをよく観察してね」と声をかけてあげて、うんちを観察する習慣をつけましょう。

一日で一番うんちを出しやすいのは、朝ごはん後30分くらいです。空っぽの胃に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が大きく動きます。この時がうんちを出すチャンス！ここでしっかり出せれば、一日快適に過ごせます。朝ごはんの後は急いで家を出るのではなく、ゆったり過ごせるように時間を調節してあげましょう。

よいうんちを出すために

食物繊維の多い食品を食べる！

発酵食品を食べる！

身体を沢山動かす！

うんちはがまんしない！