



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 なたと 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 パ 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 パナ 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

| | |
|-----------------------|--------------------|
| <p>食物繊維の多い食品を食べる！</p> | <p>発酵食品を食べる！</p> |
| <p>身体を沢山動かす！</p> | <p>うんちはがまんしない！</p> |