



# 11月の献立表



令和元年11月  
双葉保育園

	月	火	水	木	金	土
3歳以上児	☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。	●便秘対策は食生活！(水分補給と食物繊維を十分に・腸内環境を整えよう) 水分不足になると便が硬くなって移動しづらくなります。特に起床時は水分が不足しがちです。朝の水分摂取は便意にもよる作用があるため、水分を摂る習慣をつけましょう。また、食物繊維は腸のぜん動運動を促し、スムーズな排便を導く働きがあります。◀食物繊維を多く含む食品▶根菜類・大豆・海藻類・寒天・きのこ類など 健康の身体の内臓は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂肪の多い食事などバランスの悪い食生活を続けると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便がうまくいきません。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。◀ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品▶ヨーグルト・乳酸飲料・味噌・漬物など ◀オリゴ糖を含む食品▶大豆製品・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガスなど			1 生揚げの中華五目煮 コールスロー バナナ △ 味噌汁(茄子・オクラ) きびなごのチーズフライ	2 あんかけラーメン わかめの三杯酢 みかん △ 真珠蒸し
3歳未満児追加食					ミルク・おかし	
おやつ						
3歳以上児	4 振替休日 	5 ごぼうと豚肉の土佐煮 カレーじゃが芋 りんご 五穀米、味噌汁(白菜・椎茸) 卵焼き	6 青組→クッキング ポークビーンズ もやしの和え物 オレンジ △ 水餃子	7 鮭のポテトグラタン 大根の酢の物 キウイフルーツ △ 味噌汁(豆腐・椎茸) 旨煮	8 【誕生会】 野菜のメンチカツ 昆布煮 バナナ 豚挽き肉 キャベツ 人参 にら 卵 パン粉	9 和風スパゲティ いとこ煮 みかん △ コンソメスープ(玉葱・キャベツ)
3歳未満児追加食		牛乳・スノーポールクッキー	ミルク・おかし	お茶・アップルパイ	芋ご飯、ごぼうポタージュ あさりの酒蒸し	△ コンソメスープ(玉葱・キャベツ)
おやつ					牛乳・ショートケーキ	
3歳以上児	11 卵の甘辛煮 コーンとごぼうのサラダ オレンジ	12 高野豆腐のふわふわ煮 さつま芋の天ぷら りんご △ 清汁(ほうれん草・しめじ) 納豆和え	13 チャプスイ ナムル なし 鶏肉・あさり えび・かまぼこ 人参・竹の子 白菜・椎茸 ほうれん草	14 鱈の竜田揚げ 和風酢の物 煮豆・バナナ △ 味噌汁(ほうれん草・もやし) ベーコン巻	15 生揚げのピザ風 野菜の和え物 みかん のり巻きおにぎり、清汁(オクラ・玉葱) きびなごの煮付	16 カレーうどん きゅうりの酢漬け りんご △ 湯豆腐
3歳未満児追加食		△ 清汁(ほうれん草・しめじ) 納豆和え	△ コンソメスープ(わかめ・人参) 焼き茄子	△ 味噌汁(ほうれん草・もやし) ベーコン巻	のり巻きおにぎり、清汁(オクラ・玉葱) きびなごの煮付	△ 湯豆腐
おやつ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	牛乳・チーズ蒸しパン	ミルク・おかし	お茶・たこ焼き風	
3歳以上児	18 スペイン風オムレツ 海藻サラダ りんご	19 【バイキング】 ・豆腐のおとし揚げ・マカロニサラダ ・魚の煮付・ごま酢和え ・タンドリーチキン・バナナ・みかん	20 さつま芋の豚汁 わかめのみぞれ和え なし	21 ささみの甘酢あんかけ ポテトサラダ トマト・オレンジ ささみ 卵 人参 玉葱 チンゲン菜 コーン	22 おからスコッチエッグ 三色和え バナナ △ 味噌汁(キャベツ・うす揚げ) 里芋の甘煮	23 勤労感謝の日 
3歳未満児追加食		△ 味噌汁(キャベツ・うす揚げ) 里芋の甘煮	△ 清汁(オクラ・玉葱)	わかめご飯、味噌汁(白菜・玉葱) しゅうまい	△ 南瓜のポタージュ 茹でブロッコリー	
おやつ	牛乳・トマトクッキー	ミルク・おかし	お茶・信玄だんご	ミルク・おかし	ミルク・おかし	
3歳以上児	25 大豆のキッシュ 小松菜とじゃこのお浸し オレンジ	26 秋刀魚の塩焼き 白菜と人参の酢の物 さつま芋のオレンジ煮・りんご	27 のっぺい汁 ツナサラダ みかん △ 小田巻蒸し	28 手羽先の漬け焼き チンゲン菜としめじの和え物 バナナ 人参ご飯、味噌汁(茄子・オクラ) ジャーマンポテト	29 豆腐団子のケチャップ煮 野菜の甘酢漬け なし △ 清汁(ほうれん草・もやし) 芋のマーマレード	30 ちゃんぽん わかめときゅうりの和え物 オレンジ △ 千草焼き
3歳未満児追加食		△ 清汁(しめじ・レタス) すり身フライ	△ コンソメスープ(春雨・チンゲン菜)	人参ご飯、味噌汁(茄子・オクラ) ジャーマンポテト	△ 清汁(ほうれん草・もやし) 芋のマーマレード	△ 千草焼き
おやつ	豆乳ココア・エッグピザトースト	ミルク・おかし	牛乳・フルーツケーキ	ミルク・おかし	ミルク・おかし	