11月 November のきゅうしょくこんだて

七五三

令和８年 11 月１日　六合保育園

月	火	水	木	金	土
2 味噌おでん 土佐和え 果物（柿） 牛乳・ミルク餅	3<文化の日> 	4 オムレツ 鉄分たっぷりサラダ ジュリエンヌスープ 牛乳・バナナ	5 和風スパゲティ バンバンジーサラダ 果物（りんご） ちりめんおかかおにぎり	6 煮魚 きんぴらごぼう 味噌汁（豆腐） 牛乳・ジャムパン	7 ビーフカレー スパゲティサラダ カステラ
9 BBQチキン カリカリしらすのサラダ 味噌汁（厚揚げ） 牛乳・大学芋	10<内科検診> つみ入れ汁 蓮根サラダ 栄養納豆 バナナ	11<クッキー作り　ゆり組> 麻婆豆腐 バンサンスー 果物（りんご） 牛乳・ラスク	12 どさんこラーメン カミカミサラダ 手作りふりかけ（鰹節） お赤飯	13 魚ロッケ 紅白なます そうめん汁 牛乳・ホットケーキ	14 クリームシチュー マカロニサラダ 野菜スナック
16 鶏肉と大豆の煮物 豚汁 果物（りんご） 牛乳・味噌マドレーヌ	17 味噌煮 切干煮 もずく汁 お好み焼き	18 根菜の胡麻味噌煮 かき玉汁 納豆 牛乳・バナナ	19<クッキー作り　さくら組> 肉わかめうどん 南瓜サラダ 昆布の佃煮 ツナと昆布のおにぎり	20 鯖の塩焼き のり鶏サラダ 秋の味噌汁 牛乳・揚げパン	21 ポトフ フレンチサラダ 畑のクラッカー
23<勤労感謝の日> 	24<和食の日> 豆腐ハンバーグ ひじき煮 すまし汁（麩） 牛乳・バナナ	25<お誕生会> 松風焼き ツナサラダ 味噌汁（切干大根） 牛乳・野菜クラッカー	26 ちゃんぽん ほうれん草の胡麻和え 果物（オレンジ） 鶏そぼろおにぎり	27<歯科検診> 鮭のムニエル 大根サラダ 団子汁 牛乳・セサミトースト	28 肉じゃが 味噌汁（わかめ） 玄米かりんとう
30 ヘルシー唐揚げ ビーフンサラダ 味噌汁（さつま芋） 牛乳・麩のラスク					

※材料購入の都合上、献立を変更する可能性があります。
予めご了承ください。

子どもの便秘と食事の関係



お子さんの便秘で悩んでいませんか。３歳以上で「３日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいと言われます。



便秘の原因は？

- 食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- 糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- 全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- 離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

質のいいうんちのためのおすすめ食材

- **豆類**：・大豆（きな粉）・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）・納豆・おから
- **芋類**：・サツマイモ・サトイモ
- **海藻類**：・青のり・昆布・ひじき・ワカメ・寒天
- **果物類**：・ミカン・バナナ・キウイフルーツ・リンゴ
- **野菜類**：・カボチャ・ゴボウ・ダイコン・キュウリ
- **きのこ類**：・エノキ・シメジ・シイタケ（細かくする）

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。

嘔吐があるときの 水分と食事



1 嘔吐が続くときは、与えず様子を見て
水分を与えてもすぐにはいてしまうときは、1～2時間ほど水分を与えず様子を見て。

2 落ち着いたら、スプーン1杯ずつから
乳幼児用のイオン飲料をスプーン1杯与え、20～30分ほどしたら、次の1杯を。

3 回復してきたら
味噌汁の上澄みや、味の薄い野菜スープ、すりおろしたリンゴなどから始めて。

大丈夫な物
消化のよい物



控えたい物
糖分や食物繊維の多い物



今年の七五三は 11/15（日）です。
保育園では、12 日（木）お赤飯、13 日（金）魚ロッケと紅白なます、そうめん汁で、お祝いしたいと思います。なますなど苦手なものもありますが、お祝いの意味を込めて取り入れました。





クッキングします！クッキー作りです♪

ゆり組：11 月 11 日（水）
さくら組：11 月 19 日（木）
エプロン・三角巾など、準備お願いします♪
お楽しみに☺

