



未 満 児 給 食 献 立 表

瑞穂市教育委員会
幼児教育課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
01 火 	牛乳, 麦ご飯, タンドリーチキン, ブロッコリーのマヨネーズ 和え、ミネストローネ	梨、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／じゃがいも、たまねぎ、カットトマト、いんげん、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、水、／牛乳、／ミレービスケット、	◎梨, 牛乳, ミレービスケット	441 18.6 16.6 1.1
02 水	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き, じゃが芋のきんぴら, ほうれん草のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／さわら切り身・骨なし、本みりん、ミックス味噌、酒、／じゃがいも、にんじん、いんげん、油、みりん、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、／ほうれん草、絹ごし豆腐、干しいたけ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、りんご、砂糖、水、	◎バナナ, 牛乳, サツマイモとリンゴの コンポート	459 18.1 12.8 1.1
03 木	牛乳, ポパイサンド, 豚肉のオニオン煮, キャベツのスープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、ツナ油漬缶、ほうれん草、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／豚肩ロース脂身なし薄切り、食塩、こしょう、油、にんにく、たまねぎ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／米、白いりごま、しらす干し、かつお節、しょうゆ、和風だしの素、みりん、ごま油、	◎オレンジ, 牛乳, 焼きおにぎり	463 20.7 21.7 1.7
04 金	牛乳, 鮭ごはん, 切干大根の煮物, 豚汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、／切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、油、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／プチスティック、	◎りんご, 牛乳, プチスティック	435 15.3 15.2 1.0
05 土		牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎牛乳, ◎かぼちゃボーロ	101 3.5 4.0 0.1
07 月	牛乳, にんじんごはん, しらす入り卵焼き, たまねぎの味噌汁	プチダン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、にんじん、油揚げ、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／卵、しらす干し、ねぎ、塩、こしょう、油、／たまねぎ、小口ねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, おにまん	494 19.2 16.7 1.5
08 火	牛乳, 麦ご飯, 豚肉とたまねぎの生姜焼き, 筑前煮, 豆腐のすまし汁	梨、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、しょうが、酒、油、／さといも、にんじん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だしの素、／絹ごし豆腐、えのきたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／野菜ゼリー、	◎梨, 牛乳, 野菜ゼリー	463 21.5 15.4 1.1
09 水	牛乳, 麦ご飯, えびフライ, かぼちゃのサラダ, 野菜のミルクスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、スキムミルク、コンソメ、食塩、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎バナナ, 牛乳, レーズンホットケーキ	595 20.6 17.9 1.5
10 木 	牛乳, 焼きそば, 鶏肉のごまみそ焼き, 野菜サラダ	オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肩ロース脂身なし薄切り、キャベツ、にんじん、油、食塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ、かつお節、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、／ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎オレンジ, 牛乳, しらすと青のりのごは んおやき	489 24.5 21.2 1.9
11 金	牛乳, 麦ご飯, 和風豆腐ハンバーグ, 白菜の昆布和え, 大根の味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／はくさい、にんじん、塩こんぶ、／だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／おせんべいサラダ味、	◎りんご, 牛乳, おせんべいサラダ味	383 15.8 12.8 1.1
12 土		牛乳、／ソフトな小魚せん、	◎牛乳, ◎ソフトな小魚せん	75 3.6 4.0 0.1
15 火	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, ひじきの煮物, かぼちゃの味噌汁	プチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／さんま(ひらき)、酒、油、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、めひじき、にんじん、いんげん、和風だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、／かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／きらきら星のパフ、	◎ヨーグルト, 牛乳, きらきら星のパフ	450 19.5 19.4 1.0
16 水	牛乳, カレーピラフ, 鶏ささみのピカタ, ほうれん草のスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉、／鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、／ほうれん草、しめじ、木綿豆腐、コンソメ、しょうゆ、酒、こしょう、水、片栗粉、／牛乳、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎バナナ, 牛乳, 大学芋	576 23.3 19.2 1.4
17 木	牛乳, ポテトサンド, ボークビーンズ, 野菜スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、じゃがいも、ブロッコリー、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、／大豆水煮、豚肩ロース脂身なし薄切り、たまねぎ、にんじん、油、にんにく、ケチャップ、こしょう、ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、砂糖、／キャベツ、たまねぎ、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎オレンジ, 牛乳, ごへいもち	434 18.1 16.7 1.6



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
18金 	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のから揚げ、 もやしのナムル、 豆腐のスープ	りんご、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／絹ごし豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、／牛乳、／ばりばりパンプキン、	◎りんご、 牛乳、 ばりばりパンプキン	405 18.0 14.4 1.2
21月	牛乳、 麦ご飯、 さばの塩焼き、 肉じゃが、 なめこの味噌汁	プチダンゴ(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／じゃがいも、にんじん、豚肩ロース脂身なし薄切り、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／なめこ、えのきたけ、小口ねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／薄力粉、ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、かつお節、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、	◎ヨーグルト、 牛乳、 お好み焼き	505 22.8 19.1 1.3
22火	牛乳、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 春雨サラダ、 わかめスープ	梨、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、小口ねぎ、ごま油、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、／きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、／だいこん、えのきたけ、カットわかめ、中華だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、水、／牛乳、／豆乳クッキー、	◎梨、 牛乳、 豆乳クッキー	426 16.3 15.4 1.5
23水	牛乳、 親子どんぶり、 人参のきんぴら、 小松菜のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、鶏むね肉皮なし(こま切れ)、干しいたけ、たまねぎ、卵、しょうゆ、塩、みりん、酒、砂糖、和風だしの素、水、片栗粉、刻みのり、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／こまつな、しめじ、絹ごし豆腐、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 蒸し芋	514 18.4 12.3 1.8
24木	牛乳、 ミートスパゲティ、 鶏肉の照り焼き、 こふきいも	オレンジ、／牛乳、／スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、薄力粉、ワイン(白)、コンソメ、水、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、砂糖、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／じゃがいも、塩、白いりごま、青のり粉、／牛乳、／ホットケーキ粉、ほうれんそう、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 ほうれん草蒸しパン	476 23.5 16.3 1.5
25金 	牛乳、 ビーンズカレーライス、 焼きししゃも、 レタスのサラダ	りんご、／牛乳、／米、押麦、豚肩ロース脂身なし薄切り、大豆水煮、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、食塩、こしょう、カレールウ甘口、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、スキムミルク、水、／ししゃも、／ブロッコリー、レタス、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／牛乳、／クラッカー、	◎りんご、 牛乳、 クラッカー	514 20.3 20.3 1.8
26土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳、 ◎サラダせん	123 4.3 4.5 0.3
28月 	牛乳、 中華飯、 チンゲン菜のスープ、 鶏肉の生姜焼き	プチダンゴ(もも)、／牛乳、／米、押麦、豚ロース脂身なし薄切り、はくさい、にんじん、干しいたけ、しょうが、油、中華だしの素、酒、しょうゆ、塩、こしょう、みりん、片栗粉、ごま油、／チンゲンサイ、にんじん、しめじ、絹ごし豆腐、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ジャムサンド	466 22.5 15.8 1.7
29火	牛乳、 麦ご飯、 さわらの竜田揚げ、 かぼちゃの煮付け、 豆腐の味噌汁	梨、／牛乳、／米、押麦、／さわら切り身・骨なし、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／木綿豆腐、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎梨、 牛乳、 ほしのおせんべい	448 19.0 16.5 0.9
30水	牛乳、 麦ご飯、 豚肉とキャベツのみそ炒め、 さといものそぼろ煮、 大根のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、油、ミックス味噌、しょうゆ、酒、砂糖、／鶏ひき肉、さといも、にんじん、こまつな、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ、 牛乳、 きな粉マカロニ	523 20.4 17.1 1.2
31木	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醤油煮、 ブロッコリーのおかか和え、 えのきのすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、／えのきたけ、油揚げ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／かぼちゃ、かんてん(粉)、水、調製豆乳、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 かぼちゃプリン	374 18.8 11.4 1.0

* 食材入荷の都合により、急遽献立を変更することがありますので、ご了承ください。



「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

骨をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

①臭みをやわらげて食べやすく

お魚いかに調理法を取り入れる



塩をふって臭みをなくす



酒の風味を活用する



②骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。最近は、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰の魚等を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。

③調理法で食べやすく

揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
蒸す：白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる

