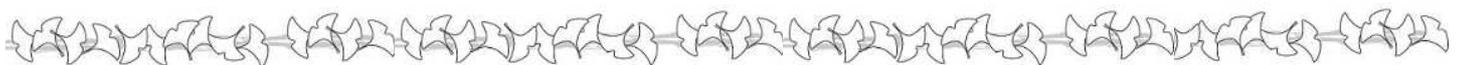




未満児給食献立表



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 金	牛乳, 鶏ごぼう混ぜごはん, さつまいもの味噌汁, めかじきの照り焼き	柿、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんじん、ごぼう、小口ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、/さつまいも、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、/めかじき 切り身、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、/牛乳、/かぼちゃポーロ、	◎柿, 牛乳, かぼちゃポーロ	448 19.6 13.2 1.2
02 土		牛乳、/ベジタブルせんべい、	◎牛乳, ◎ベジタブルせんべい	97 3.9 4.7 0.2
05 火	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, ほうれん草のおかか和え, 五目野菜汁	ブチダノン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、/さわら切り身・骨なし、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、薄力粉、油、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、はくさい、にんじん、しめじ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、塩、水、だし昆布、削り節、/牛乳、/ブチスティック、	◎ヨーグルト, 牛乳, ブチスティック	469 21.2 19.3 0.9
06 水	牛乳, ピラフ, えびフライ, 野菜スープ	バナナ、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、バター、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう、/無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、/キャベツ、たまねぎ、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、/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	462 16.7 13.7 1.2
07 木	牛乳, 卵サンド, ブロッコリーとコーンのサラダ, チキンスープ	オレンジ、/牛乳、/食パン、卵、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、/ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、/鶏むね肉皮なし(こま切れ)、チンゲンサイ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、/牛乳、/米、たまねぎ、ピーマン、ツナ油漬缶、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、油、	◎オレンジ, 牛乳, ツナケチャップライス おやき	403 17.9 16.6 1.6
08 金	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, 筑前煮, チンゲン菜の味噌汁	柿、/牛乳、/米、押麦、/豚肉(ヒレ)、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、しょうが、酒、刻みのり、/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、/チンゲンサイ、油揚げ、えのきたけ、赤みそ、酒、水、煮干し、/牛乳、/国産みかんゼリー、	◎柿, 牛乳, 国産みかんゼリー	492 21.6 13.7 1.1
09 土		牛乳、/ソフトせんべい 塩味、	◎牛乳, ◎ソフトせんべい 塩味	112 3.8 6.0 0.1
11 月	牛乳, 五目ごはん, にんじん入り卵焼き, 豆腐の味噌汁	ブチダノン(もも)、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんじん、ごぼう、油揚げ、干しいたけ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、/卵、にんじん、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、油、/木綿豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, 蒸し芋	500 21.2 17.7 1.6
12 火	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, 切干大根の煮物, ほうれん草のすまし汁	りんご、/牛乳、/米、押麦、/さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、/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、/絹ごし豆腐、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/ミレービスケット、	◎りんご, 牛乳, ミレービスケット	464 17.8 18.6 1.2
13 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, 春雨サラダ, 白菜スープ	バナナ、/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、/きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、/はくさい、しめじ、ホールコーン、中華だしの素、酒、こしょう、水、/牛乳、/ホットケーキ粉、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎バナナ, 牛乳, チーズホットケーキ	544 20.8 16.7 1.4
14 木	牛乳, 味噌うどん, 焼きししゃも, 白菜のおかか和え	オレンジ、/牛乳、/干しうどん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、油揚げ、にんじん、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、ミックス味噌、酒、みりん、水、煮干し、だし昆布、/ししゃも、/はくさい、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、かつお節、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎オレンジ, 牛乳, おにまん	418 20.8 12.6 2.0
15 金	牛乳, 豚丼, さといものそぼろ煮, 豆腐のすまし汁	柿、/牛乳、/米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、チンゲンサイ、油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、しょうが、/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、/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、/クラッカー、	◎柿, 牛乳, クラッカー	486 19.1 17.3 1.4
16 土		牛乳、/ぱりぱりパンプキン、	◎牛乳, ◎ぱりぱりパンプキン	84 3.7 4.4 0.2
18 月	牛乳, きのこごはん, さわらのみそ焼き, けんちん汁	ブチダノン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、しめじ、しいたけ、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、/さわら切り身・骨なし、本みりん、ミックス味噌、酒、/だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、しょうゆ、塩、水、酒、削り節、だし昆布、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎ヨーグルト, 牛乳, 大学芋	489 19.5 18.0 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
19 火	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, キャベツの昆布あえ, なめこの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、油、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、／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、／ほしのおせんべい、	◎りんご, 牛乳, ほしのおせんべい	406 14.8 15.4 1.0
20 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ほうれん草おひたし, えのきのすまし汁	バナナ、／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、／ほうれん草、にんじん、卵、油、砂糖、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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	473 21.4 13.4 1.0
21 木	牛乳, ツナサンド, ポークチャップ, キャベツのスープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、ツナ油漬缶、きゅうり、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、にんにく、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、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、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	505 21.6 23.9 1.9
22 金	牛乳, カレーライス, さばの塩焼き, 野菜サラダ	柿、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、塩、こしょう、ワイン(白)、カレールウ甘口、ウスターソース、ケチャップ、チーズ、水、スキムミルク、／さば 三枚下ろし、酒、／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、／おせんべいサラダ味、	◎柿, 牛乳, おせんべいサラダ味	487 21.4 20.9 1.9
25 月	牛乳, にんじんごはん, しらす入り卵焼き, 豚汁	プチダノン(もも)、／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、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、だいこん、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／さつま芋の素揚げ、油、塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, さつま芋の素揚げ	500 19.5 20.9 1.3
26 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, じゃが芋のきんぴら, わかめスープ	りんご、／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、／じゃがいも、にんじん、いんげん、ごま油、酒、しょうゆ、砂糖、中華だしの素、／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、／サラダせん、	◎りんご, 牛乳, サラダせん	461 16.7 15.7 1.7
27 水	牛乳, 麦ご飯, 肉じゃが, 白身魚のフライ, 大根のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、／メルルーサ切り身骨なし、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／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、／ホットケーキ粉、柿、スキムミルク、水、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, 富有柿蒸しパン	544 21.4 14.5 1.1
28 木	牛乳, 醤油ラーメン, 鶏肉の生姜焼き, もやしのナムル	オレンジ、／牛乳、／干し中華めん、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうゆ、中華だしの素、酒、水、ごま油、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／牛乳、／米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉おにぎり	418 22.5 14.0 1.5
29 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, ひじきの煮物, じゃが芋の味噌汁	柿、／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、／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、／じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ハーベスト、	◎柿, 牛乳, ハーベスト	481 19.8 16.5 1.3
30 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

*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。



★ごはんの良いところ

・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

・たんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。たんぱく質含有量が多い食品ではありませんが、日本人の主食であるため、肉・魚に次ぐたんぱく質の摂取源です。

・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、玄米、胚芽米、七分つき米等には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄などの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★おいしいお米の選び方



・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりに秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

★おいしいお米の炊き方

おいしくごはんを炊くためのポイントを紹介します。

・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

・炊き上がったら



蒸らす



すくほぐす

★切るようにほぐしましょう

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ!