



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
02月	牛乳, カレーピラフ, ほうれん草入り卵焼き, 野菜スープ	ブチダノン(りんご)、／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、／卵、ほうれんそう、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、／キャベツ、たまねぎ、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、バナナ、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト, 牛乳, バナナホットケーキ	515 20.7 19.1 1.5
03火 	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, ワカメのツナ和え, 豆腐の味噌汁	オレンジ、／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、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／木綿豆腐、えのきたけ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／豆乳クッキー、	◎オレンジ, 牛乳, 豆乳クッキー	450 21.2 17.1 1.1
04水	牛乳, ひじきごはん, 豚肉のすき焼き風煮物, 小松菜のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、めひじき、にんじん、さやえんどう、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、干しいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／こまつな、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつま芋、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	517 17.6 12.5 1.5
05木	牛乳, ポパイサンド, チキンチャップ, ポテトスープ	りんご、／牛乳、／食パン、ツナ油漬缶、ほうれんそう、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、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)、水、／じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、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、	◎りんご, 牛乳, 焼きおにぎり	455 21.0 19.0 1.9
06金	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, ほうれん草のおかか和え, えのきのすまし汁	みかん、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／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、／プチスティック、	◎みかん, 牛乳, プチスティック	450 18.9 17.2 1.1
07土		牛乳、／ミニハート、	◎牛乳, ◎ミニハート	91 3.8 4.2 0.2
09月	牛乳, 中華飯, 鶏肉の生姜焼き, 豆腐のスープ	ブチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、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、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、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、／ホットケーキ粉、きな粉、調製豆乳、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, きな粉蒸しパン	516 24.6 18.2 1.7
10火 	牛乳, 麦ご飯, ししゃものから揚げ, 大根とさといものそぼろ煮, たまねぎの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／ししゃも 生干し、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／鶏ひき肉、だいこん、さといも、にんじん、こまつな、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／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、／クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	481 18.1 16.9 1.6
11水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉とたまねぎの生姜焼き, 切干大根の煮物, ほうれん草のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、しょうが、酒、油、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、油、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／ほうれんそう、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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎バナナ, 牛乳, フライドポテト	527 19.6 19.4 1.2
12木 	牛乳, ミートスパゲティ, タンドリーチキン, ブロッコリーとコーンのサラダ	りんご、／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、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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎りんご, 牛乳, ごへいもち	466 22.8 16.0 1.4
13金	牛乳, 麦ご飯, 大豆とひじきのかき揚げ, 人参のきんぴら, 大根のすまし汁	みかん、／牛乳、／米、押麦、／大豆水煮、たまねぎ、にんじん、めひじき、ピーマン、薄力粉、塩、酒、水、油、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／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、／ほしのおせんべい、	◎みかん, 牛乳, ほしのおせんべい	401 12.7 13.0 1.0
14土		牛乳、／こめせんべい、	◎牛乳, ◎こめせんべい	105 4.0 4.9 0.2
16月	牛乳, 鮭ごはん, ひじきの煮物, 豚汁	ブチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、／大豆水煮、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、／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、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎ヨーグルト, 牛乳, 大学芋	497 18.5 17.7 1.2
17火	牛乳, 麦ご飯, めかじきの竜田揚げ, 白菜の昆布和え, 豆腐のすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／めかじき 切り身、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油、／はくさい、にんじん、塩こんぶ、／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、／おせんべいサラダ味、	◎オレンジ, 牛乳, おせんべいサラダ味	413 17.8 14.5 0.9



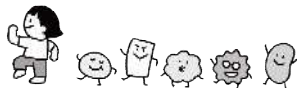
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 水	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, もやしのナムル, チンゲン菜のスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、小口ねぎ、ごま油、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／チンゲンサイ、にんじん、しめじ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、／牛乳、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	520 19.9 16.0 1.2
19 木	牛乳, ポテトサンド, 豚肉のオニオン煮, チキンスープ	りんご、／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)、／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)、／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、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎りんご, 牛乳, しらすと青のりのごはんおやき	470 21.4 20.7 1.6
20 金 	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の照り焼き, かぼちゃの煮付け, 大根の味噌汁	みかん、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／ぶどうゼリー、	◎みかん, 牛乳, ぶどうゼリー	482 18.6 12.0 1.0
21 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
23 月	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, じゃが芋のきんぴら, お麴のすまし汁	ブチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、ごま油、／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、／だいこん、しめじ、カットわかめ、白玉麴、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, パンかりんどう	460 19.8 16.2 1.3
24 火	牛乳, 冬野菜カレーライス, さつま芋の素揚げ, 野菜サラダ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、油、塩、こしょう、ワイン(白)、カレーウ甘口、ウスターソース、ケチャップ、チーズ、水、スキムミルク、／さつまいも、油、塩、／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、／きらきらコーンのおほしさま、	◎オレンジ, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	493 16.0 19.2 1.6
25 水	牛乳, 麦ご飯, 照り焼き豆腐ハンバーグ, ほうれん草おひたし, なめこの味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／ほうれんそう、にんじん、卵、油、砂糖、しょうゆ、／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、／ヨーグルト(無糖)、パイン缶、みかん缶、もも缶、	◎バナナ, 牛乳, フルーツヨーグルト和え	472 18.1 14.4 1.1
26 木 	牛乳, みそラーメン, 鶏肉の酢醬油煮, 春雨サラダ	りんご、／牛乳、／干し中華めん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、にんにく、ミックス味噌、中華だしの素、酒、水、ごま油、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎りんご, 牛乳, おにまん	471 22.3 13.8 2.1
27 金	牛乳, 麦ご飯, ぶりの照り焼き, 白菜のおかか和え, けんちん汁	みかん、／牛乳、／米、押麦、／ぶり切り身(骨なし)、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、／はくさい、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、かつお節、／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、／サラダせん、	◎みかん, 牛乳, サラダせん	467 19.1 15.8 1.2
28 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。

味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★五味を意識した食事のメリット



▼栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミンC、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、
心をはかせる
体のバランスを保ち、
筋肉の働きを助ける
疲労の回復に役立ち、
食欲を増進させる
解毒作用があり、
消化を助ける
食欲を増進させ、
成長を促す

▼味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

▼食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができ、過食、肥満を防ぐことができます。

★好まれる味・嫌われる味



<好まれる味>

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。

<嫌われる味>

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれらの味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るためには、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。

★味覚を育てる食事支援

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増え、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。無理強いはいりません。

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいので、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。