



# 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
04 土		牛乳、/ソフトな塩せん、	◎牛乳、 ◎ソフトな塩せん	75 3.6 4.0 0.1
06 月		アンパンマンソフトせんべい、/ソフトせんべい塩味、/牛乳、	◎アンパンマンソフト せんべい、 ソフトせんべい塩味、 牛乳	140 4.2 6.6 0.3
07 火 	牛乳、 菜めし、 鶏肉の生姜焼き、 大根のすまし汁	ブチダン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、こまつな、しらす干し、白いりごま、油、塩、/鶏 もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、カット わかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/ブチスティック、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ブチスティック	438 20.2 15.6 1.2
08 水	牛乳、 麦ご飯、 さわらの竜田揚げ、 野菜のごま和え、 キャベツの味噌汁	バナナ、/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、/ほうれんそう、もやし、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、すりごま、/キャベツ、えの きたけ、油揚げ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 蒸し芋	553 19.3 16.4 1.1
09 木	牛乳、 卵サンド、 ポークビーンズ、 野菜スープ	りんご、/牛乳、/食パン、卵、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、/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、きな粉、砂糖、	◎りんご、 牛乳、 きな粉おにぎり	432 18.1 17.7 1.4
10 金 	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の照り焼き、 キャベツのコンソメ煮、 じゃが芋の味噌汁	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、/キャベ ツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、/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、/ほしのおせんべい、	◎みかん、 牛乳、 ほしのおせんべい	416 19.5 13.3 1.3
11 土		牛乳、/星っこ、	◎牛乳、 ◎星っこ	84 3.6 5.1 0.1
14 火	牛乳、 麦ご飯、 さばの味噌煮、 人参のきんぴら、 ほうれん草のすまし汁	ブチダン(もも)、/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、/にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、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、/おせんべい サラダ味、	◎ヨーグルト、 牛乳、 おせんべいサラダ味	408 18.4 15.4 1.0
15 水	牛乳、 麦ご飯、 豚肉のすき焼き風煮物、 かぼちゃの煮付け、 なめこの味噌汁	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、 /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、/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	542 17.6 13.8 1.2
16 木	牛乳、 カレーうどん、 焼きししゃも、 ひじきの煮物	りんご、/牛乳、/干しうどん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、豚肩ロース脂身なし薄切り、カ レーウ甘口、しょうゆ、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、/ししゃも、/大豆水煮、めひ じき、にんじん、和風だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、本みりん、/牛乳、/じゃがいも(男 爵)、油、塩、青のり粉、	◎りんご、 牛乳、 フライドポテト(青のり)	424 19.8 20.3 1.8
17 金	牛乳、 ピラフ、 えびフライ、 キャベツのスープ	みかん、/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、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、 水、/牛乳、/クラッカー、	◎みかん、 牛乳、 クラッカー	471 18.1 15.2 1.6
18 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
20 月 	牛乳、 麦ご飯、 ぶりの照り焼き、 筑前煮、 豆腐のすまし汁	ブチダン(りんご)、/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、/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、干しいた け、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、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	553 22.1 22.3 1.2
21 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏ささみのピカタ、 野菜サラダ、 たまねぎのスープ	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、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、/たまねぎ、じゃがいも、にんじん、 コンソメ、こしょう、酒、水、/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	428 21.1 14.1 1.0



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
22 水	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き, 肉じゃが, 小松菜のすまし汁	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、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、／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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	524 22.1 15.1 1.0
23 木	牛乳, ツナサンド, スパゲティソテー, チキンスープ	りんご、／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、／スパゲティ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、／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、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	475 18.9 19.0 1.8
24 金	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	みかん、／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、／ぼりぼりパンブキン、	◎みかん, 牛乳, ぼりぼりパンブキン	431 16.3 15.1 1.6
25 土		牛乳、／二色せんべい、	◎牛乳, ◎二色せんべい	101 4.4 5.0 0.3
27 月 	牛乳, 五目ごはん, ほうれん草入り卵焼き, 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、ほうれん草、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、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、／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	522 22.4 17.7 1.6
28 火	牛乳, 焼き鳥丼, ワカメのツナ和え, 豚汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、いんげん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、刻みのり、油、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／サラダせん、	◎オレンジ, 牛乳, サラダせん	463 18.3 14.7 1.4
29 水	牛乳, カレーライス, さばの塩焼き, 大根サラダ	バナナ、／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、／だいこん、きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／さつまいも、片栗粉、調製豆乳、砂糖、油、	◎バナナ, 牛乳, さつまいもボール	613 21.5 22.9 1.8
30 木	牛乳, 焼きそば, ブロッコリーとコーンのサラダ, チンゲン菜のスープ	りんご、／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、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎りんご, 牛乳, ジャムサンド	423 17.2 15.4 1.9
31 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ほうれん草のおかか和え, けんちん汁	みかん、／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、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、／星たべよ、	◎みかん, 牛乳, 星たべよ	424 19.4 11.3 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。

## 心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかずを組み合わせた和食。保育所で、子どもたちに人気がある献立は和食が多いです。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんメリットがあります。

### ★和食のメリット

#### ■様々な食材に挑戦することで味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

#### ■よく噛むことで丈夫な身体に

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促し、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けます。また、脳の刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

#### ■腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜、海藻、きのこなど食物繊維が豊富な食品がたくさん使われています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

#### ■日本の文化を学び、心を育て

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にす文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。



### ★和食献立のコツ

#### ■ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べる和食。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口中調味をしながら和食献立を楽しみましょう。

#### ■だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

おいしさアップ



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

食欲増進



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

食材特有の味や臭みを軽減



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます

無理なく減塩



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

消化吸収をサポート



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます