



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 土		牛乳、／かぼちゃポーロ、	◎牛乳、 ◎かぼちゃポーロ	101 3.5 4.0 0.1
03 月	牛乳、 麦ご飯、 白身魚のケチャップ和え、 白菜のおかか和え、 大根の味噌汁	ブチダン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／ホキ切り身、酒、しょうゆ、にんにく、片栗粉、 油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／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、木綿豆腐、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／さつま いも、食塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 蒸し芋	470 18.4 13.1 1.2
04 火	牛乳、 麦ご飯、 手作りしゅうまい、 春雨サラダ、 豆腐のスープ	いちご、／牛乳、／米、押麦、／しゅうまいの皮、鶏ひき肉、ピーマン、めひじき、ホール コーン、片栗粉、しょうゆ、塩、こしょう、／きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、 酢、塩、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、／クラッカー、	◎いちご、 牛乳、 クラッカー	488 19.3 14.7 1.6
05 水	牛乳、 麦ご飯、 さわらの和風ムニエル、 大根とさといものそぼろ煮、 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、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、薄力 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、／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、／もも缶、パン缶、みかん缶、	◎バナナ、 牛乳、 フルーツポンチ	502 19.5 15.8 1.0
06 木	牛乳、 ポパイサンド、 豚肉のオニオン煮、 チキンスープ	オレンジ、／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、 ／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)、キャベツ、しめじ、にんじ ん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／米、チーズ、白いりごま、桜えび素干し、青のり 粉、油、しょうゆ、	◎オレンジ、 牛乳、 ごはんの変わりおや き	475 23.6 22.1 1.8
07 金	牛乳、 中華飯、 鶏肉のから揚げ、 チンゲン菜のスープ	りんご、／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、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにく、片栗粉、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、／牛乳、／ブチ スティック、	◎りんご、 牛乳、 ブチスティック	505 20.4 19.4 1.4
08 土		牛乳、／ほしのおせんべい、	◎牛乳、 ◎ほしのおせんべい	80 3.6 4.0 0.1
10 月	牛乳、 チキンライス、 ほうれん草入り卵焼き、 キャベツのスープ	ブチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／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、にんじん、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	528 21.5 19.7 1.4
12 水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醤油煮、 大根のすまし汁、 野菜のごま和え	ブチダン(りんご)、／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、／だいこん、にんじん、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、／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、／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	471 21.2 12.8 1.1
13 木	牛乳、 五目うどん、 焼きししゃも、 かぼちゃの煮付け	オレンジ、／牛乳、／干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、ごぼう、油揚げ、 ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、／ししゃも、／かぼちゃ、しょ うゆ、砂糖、酒、みりん、／牛乳、／じゃがいも、片栗粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎オレンジ、 牛乳、 じゃがいももち	393 18.3 12.7 2.1
14 金	牛乳、 麦ご飯、 白身魚のマヨネーズ焼き、 こふきいも、 ポークビーンズ	りんご、／牛乳、／米、押麦、／メルルーサ切り身骨なし、塩、こしょう、ワイン(白)、マヨ ネーズ(マヨドレ)、／じゃがいも、塩、白いりごま、青のり粉、／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、／牛乳、／ミニハート、	◎りんご、 牛乳、 ミニハート	487 20.2 18.4 1.1
15 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
17 月	牛乳、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 ほうれん草のナムル、 わかめスープ	ブチダン(もも)、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょ うゆ、ごま、ごま油、／だいこん、カットわかめ、ねぎ、白いりごま、中華だしの素、しょうゆ、 酒、こしょう、水、／牛乳、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎ヨーグルト、 牛乳、 きな粉マカロニ	474 20.0 17.2 1.4
18 火	牛乳、 ビーンズカレーライス、 えびフライ、 野菜サラダ	いちご、／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、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／ブ ロccoli、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ぱりぱりパン プキン、	◎いちご、 牛乳、 ぱりぱりパンキン	496 19.9 20.0 1.7



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 水	牛乳, 鮭ごはん, ひじきの煮物, 小松菜のすまし汁	バナナ、／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、／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、／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、	◎バナナ, 牛乳, お好み焼き	492 18.3 13.1 1.4
20 木	牛乳, ポテトサンド, チキンチャップ, 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)、／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、／キャベツ、たまねぎ、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	453 20.3 16.9 1.9
21 金	牛乳, 麦ご飯, いわしフライ, 肉じゃが, なめこの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／いわし開き、こしょう、ウスターソース、薄力粉、パン粉、油、／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、絹ごし豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、／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	484 19.8 17.9 1.2
22 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
25 火	牛乳, 大豆混ぜご飯, ぶりの照り焼き, かきたま汁	ブチダン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、大豆水煮、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、／ぶり切り身(骨なし)、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、／卵、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、小口ねぎ、しょうゆ、塩、酒、片栗粉、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ハーベスト、	◎ヨーグルト, 牛乳, ハーベスト	510 23.7 19.4 1.5
26 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のすき焼き風煮物, ブロッコリーのおかか和え, じゃが芋の味噌汁	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、／ブロッコリー、にんじん、かつお節、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、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎バナナ, 牛乳, パンかりんどう	509 17.7 16.1 1.2
27 木	牛乳, 醤油ラーメン, 鶏肉の生姜焼き, ワカメのツナ和え	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(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ホットケーキ粉、にんじん、ホールコーン、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, 人参とコーンの蒸しパン	456 24.1 16.6 1.9
28 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 人参のきんぴら, 豆腐のすまし汁	りんご、／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、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／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、／サラダせん、	◎りんご, 牛乳, サラダせん	481 18.2 16.3 1.1

* 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。

栄養豊富でとっても便利！乾燥食品の活用

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用方をお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット

1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。



2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。



3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。

4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。



■キャンプでの活用

- ・乾燥わかめ
味噌汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます。
- ・干切だいこん
水で戻して、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。
- ・凍り豆腐
栄養価が高く、腹持ちが良いので、行動食に最適。水で戻して炒め物にも使用できます。
- ・干しいたけ
旨味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えてもおいしいです。

■旅行での活用

- ・ふりかけ
ご飯にかけるだけ。食べ慣れない食事が進まないときに、重宝します。
- ・乾燥野菜
必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利。栄養豊富なスープが簡単に作れます。
- ・乾燥フルーツ
そのまま食べられるから便利。間食でしっかり栄養補給ができます。

乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

