



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, 麦ご飯, さばの味噌煮, ほうれん草のおかか和え, お麩のすまし汁	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、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、だいこん、しめじ、カットわかめ、白玉麩、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、牛乳、さつまいも、砂糖、かんでん(粉)、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, 芋ようかん	442 18.7 14.4 1.0
03火	牛乳, チキンライス, えびフライ, キャベツのスープ	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、グリーンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、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、ブチスディック、	◎りんご, 牛乳, ブチスディック	481 17.4 17.7 1.1
04水	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, じゃが芋のきんぴら, 豆腐のすまし汁	バナナ、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、絹ごし豆腐、にんじん、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、ホットケーキ粉、ほうれん草、スキムミルク、水、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, ほうれん草蒸しパン	505 20.3 12.8 1.3
05木 	牛乳, 卵サンド, 野菜サラダ, 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、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、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、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	406 18.8 17.6 1.7
06金	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, こふきいも, たまねぎの味噌汁	梨、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、じゃがいも、塩、白いりごま、青のり粉、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、かぼちゃボーロ、	◎梨, 牛乳, かぼちゃボーロ	440 14.9 15.6 1.0
07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
09月	牛乳, ひじきごはん, にんじん入り卵焼き, 小松菜のすまし汁	ブチダン(りんご)、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、卵、にんじん、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、油、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、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	479 21.4 20.5 1.5
10火	牛乳, 麦ご飯, 白身魚のフライ, キャベツとツナのサラダ, かぼちゃの味噌汁	りんご、牛乳、米、押麦、メルルーサ切り身骨なし、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、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、おせんべいサラダ味、	◎りんご, 牛乳, おせんべいサラダ味	451 18.7 16.8 1.1
11水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, 筑前煮, えのきのすまし汁	バナナ、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、えのきたけ、にんじん、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、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	540 24.6 15.7 1.4
12木	牛乳, みそラーメン, 鶏肉の照り焼き, ほうれん草のナムル	オレンジ、牛乳、干し中華めん、豚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)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、牛乳、さつまいも、食塩、	◎オレンジ, 牛乳, 蒸し芋	432 21.7 14.5 2.1
13金 	牛乳, 夏野菜カレーライス, さわらの和風ムニエル, ブロッコリーとコーンのサラダ	梨、牛乳、米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、なす、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、さわら切り身・骨なし、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、薄力粉、油、ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、牛乳、ぶどうゼリー、	◎梨, 牛乳, ぶどうゼリー	550 20.6 19.1 1.6
14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火	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, さといものそぼろ煮, 豆腐の味噌汁	ブチダン(もも)、牛乳、米、押麦、さんま(ひらき)、酒、油、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、木綿豆腐、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、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	465 20.2 21.4 1.0
18水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, 人参のきんぴら, 大根のすまし汁	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、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、さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎バナナ, 牛乳, 大学芋	514 18.5 15.5 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
19 木	牛乳, ツナサンド, ポークチャップ, たまねぎのスープ	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)、／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、／米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉おにぎり	494 21.5 23.2 1.7
20 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 野菜のごま和え, なめこの味噌汁	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、／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、／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、／ばりばりパンプキン、	◎梨, 牛乳, ばりばりパンプキン	414 17.4 15.6 1.0
21 土		牛乳、／こつぶじゃがあられ、	◎牛乳, ◎こつぶじゃがあられ	93 4.0 4.0 0.2
24 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	ブチダン(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、／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、／クラッカー、	◎ヨーグルト, 牛乳, クラッカー	470 18.2 16.9 1.8
25 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, かぼちゃの煮付け, なすの味噌汁	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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／なす、たまねぎ、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、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, 人参蒸しパン	538 20.5 14.2 1.2
26 木	牛乳, 肉うどん, 焼きししゃも, ワカメのツナ和え	オレンジ、／牛乳、／干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、ごぼう、にんじん、小口ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、水、削り節、だし昆布、／ししゃも、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、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、	◎オレンジ, 牛乳, ごへいもち	427 20.3 15.6 2.0
27 金	牛乳, 豚丼, レタスのサラダ, かきたま汁	梨、／牛乳、／米、押麦、豚肩ロース脂身なし薄切り、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、／ブロッコリー、レタス、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／カルシウムせんべい、	◎梨, 牛乳, カルシウムせんべい	450 18.6 18.2 1.1
28 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
30 月	牛乳, 鶏ごぼろ混ぜごはん, ほうれん草入り卵焼き, さつまいもの味噌汁	ブチダン(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、小口ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、／卵、ほうれんそう、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、／さつまいも、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／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	493 22.0 18.2 1.2

* 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。

おいしさアップ! 「塩」の上手な活用

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2 味の染み込みをよくする

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。



3 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

4 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

5 噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないと、噛みだまりができて、飲み込みにくくなってしまうことがあります。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。



★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1 加工食品を減らす



2 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがちです。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4 だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。