



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、 ちらし寿司、 肉じゃが、 菜の花のすまし汁	プチダノン(もも)、/牛乳、/米、酢、砂糖、食塩、しらす干し、にんじん、れんこん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、砂糖、卵、砂糖、食塩、刻みのり、/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、/絹ごし豆腐、なばな、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/あられつ4、	◎ヨーグルト、 牛乳、 あられつ4	442 18.7 14.7 2.2
04 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のから揚げ、 ほうれん草のおかか和え、 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、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、/木綿豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、/牛乳、/ミレービスケット、	◎オレンジ、 牛乳、 ミレービスケット	471 20.2 18.2 1.2
05 水	牛乳、 豚丼、 もやしのナムル、 ほうれん草のスープ	バナナ、/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、/緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、/ほうれん草、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、/さつま芋、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 蒸し芋	535 17.6 14.4 1.4
06 木	牛乳、 ツナサンド、 タンドリーチキン、 ミネストローネ	いちご、/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、/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)、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットマト、いんげん、コンソメ、塩、こしょう、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、	◎いちご、 牛乳、 焼きおにぎり	444 23.0 20.2 1.8
07 金	牛乳、 麦ご飯、 さわらのみそ焼き、 かぼちゃの煮付け、 小松菜のすまし汁	グレープフルーツ、/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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、/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、/プチスティック、	◎グレープフルーツ、 牛乳、 プチスティック	452 18.3 14.3 0.9
08 土		牛乳、/きらきら星のパフ、	◎牛乳、 ◎きらきら星のパフ	101 3.8 4.1 0.2
10 月	牛乳、 にんじんごはん、 鶏肉の酢醤油煮、 えのきのすまし汁	プチダノン(りんご)、/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、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、/えのきたけ、ねぎ、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、木綿豆腐、油、	◎ヨーグルト、 牛乳、 豆腐ボールドーナツ	475 21.5 17.3 1.4
11 火	牛乳、 麦ご飯、 えびフライ、 野菜サラダ、 大根の味噌汁	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、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、/だいこん、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、/牛乳、/クラッカー、	◎オレンジ、 牛乳、 クラッカー	484 18.9 16.6 0.3
12 水	牛乳、 麦ご飯、 鶏ささみのピカタ、 キャベツのコンソメ煮、 野菜の豆乳スープ	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、/キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、/ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、コンソメ、食塩、水、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎バナナ、 牛乳、 ジャムサンド	547 24.3 15.5 1.5
13 木	牛乳、 カレーうどん、 焼きししゃも、 野菜のごま和え	いちご、/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、カレールウ甘口、しょうゆ、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、/ししゃも、/ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、すりごま、/牛乳、/米、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、ツナ油漬缶、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、油、	◎いちご、 牛乳、 ツナケチャップライス おやき	418 19.1 16.5 1.9
14 金	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のごまみそ焼き、 じゃが芋のきんぴら、 お麩のすまし汁	グレープフルーツ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉 皮なし、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、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、白玉麩、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/二色せんべい、	◎グレープフルーツ、 牛乳、 二色せんべい	431 19.2 13.9 1.3
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、 五目ごはん、 にんじん入り卵焼き、 じゃが芋の味噌汁	プチダノン(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、/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、/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	498 22.3 17.8 1.4



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 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	オレンジ、／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、カットわかめ、ねぎ、白りごま、中華だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、水、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ほしのおせんべい	435 16.5 15.6 1.6
19 水	牛乳, ピラフ, キャベツのスープ, ポークビーンズ	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、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／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、／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	551 20.9 16.8 1.7
21 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 切干大根の煮物, たまねぎの味噌汁	グレープフルーツ、／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、／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、／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、／おせんべいサラダ味、	◎グレープフルーツ, 牛乳, おせんべいサラダ味	442 17.7 16.5 1.1
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
24 月	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, 白菜のおかか和え, 豚汁	ブチダマ(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／はくさい、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、かつお節、／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、／ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, 人参蒸しパン	503 22.6 17.1 1.1
25 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の照り焼き, ひじきの煮物, けんちん汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／大豆水煮、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、／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、	◎オレンジ, 牛乳, サラダせん	456 20.6 13.0 1.4
26 水	牛乳, 鶏ごぼう混ぜごはん, 豚肉とたまねぎの生姜焼き, なめこの味噌汁	バナナ、／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、／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、／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、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎バナナ, 牛乳, 大学芋	580 21.4 20.6 1.4
27 木	牛乳, 卵サンド, チキンチャップ, 野菜スープ	いちご、／牛乳、／食パン、卵、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、／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、	◎いちご, 牛乳, ごへいもち	446 20.6 18.2 1.9
28 金	牛乳, カレーライス, 白身魚のマヨネーズ焼き, ブロッコリーとコーンのサラダ	グレープフルーツ、／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、／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)、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ぱりんこ、	◎グレープフルーツ, 牛乳, ぱりんこ	532 20.6 22.5 2.1
29 土		牛乳、／ぱりぱりパンキン、	◎牛乳, ◎ぱりぱりパンキン	84 3.7 4.4 0.2
31 月		アンパンマンソフトせんべい、／牛乳、／星たべよ、	◎アンパンマンソフトせんべい, 牛乳, 星たべよ	146 4.6 5.3 0.4

* 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。

身につきたい「食事のマナー」

★ポイントを確認

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということです。その命に感謝し、大切にいただきますという気持ちを表します。

いただきます／



● 食事に関わった全ての人への感謝

食料を育ててくれた人、販売をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって届いた食料。全ての人々への感謝の気持ちを表します。

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集め、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。

ごちそうさま／



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、調理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します。

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

2・食具を正しく使うことができますか？

＜お箸への移行＞



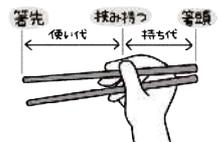
フィンガーグリップ



ペングリップ



お箸



3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、椅子を高くする

椅子に深く腰掛けると届かない場合



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる

足の裏が床につかない場合



踏み台などを置いて、足が地につく高さにする

この他にも口を閉じてよく噛んで食べることができるか、家族でおしゃべりをしながら食事ができているか、子どもが食後の片付けに参加しているかなどたくさん「食事のマナー」を伝えていけると良いですね。