



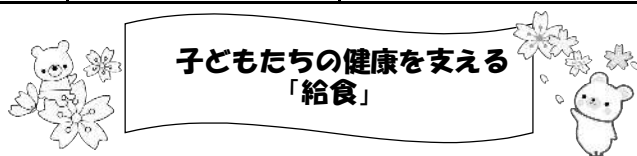
未 満 児 給 食 献 立 表

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
01月		まんまぼんせん、／牛乳、／おこめパフ塩、	◎まんまぼんせん、 牛乳、 おこめパフ塩	116 3.8 4.2 0.2
02火		ソフトな小魚せん、／牛乳、／ぱりぱりパンプキン、	◎ソフトな小魚せん、 牛乳、 ぱりぱりパンプキン	95 3.9 4.4 0.2
03水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の照り焼き、 人参のきんぴら、 豆腐の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、 ／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、白いりごま、／木綿豆腐、油揚げ、 カットわかめ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎オレンジ、 牛乳、 ほしのおせんべい	403 19.5 14.0 1.1
04木	牛乳、 麦ご飯、 白身魚のケチャップ和え、 ワカメのツナ和え、 チキンスープ	オレンジ、／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、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、 酢、／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、 ／かぼちゃボーロ、／牛乳、	◎オレンジ、 かぼちゃボーロ、 牛乳	428 19.1 13.8 1.1
05金 	牛乳、 麦ご飯、 肉じゃが、 チンゲン菜の炒め物、 たまねぎの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／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、／チンゲンサイ、にんじん、油、 砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／きら きら星のパフ、／牛乳、	◎オレンジ、 きらきら星のパフ、 牛乳	431 14.3 12.5 1.0
06土		牛乳、／ソフトな塩せん、	◎牛乳、 ◎ソフトな塩せん	74 3.6 3.9 0.1
08月	牛乳、 チキンライス、 ブロッコリーとコーンのサラ ダ、 キャベツのスープ	オレンジ、／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、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／ キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／さつまいも、油、砂糖、 しょうゆ、水、黒ごま、	◎オレンジ、 牛乳、 大学芋	470 15.1 16.1 1.1
09火	牛乳、 麦ご飯、 和風豆腐ハンバーグ、 野菜のごま和え、 豚汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、鶏ひき肉、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、もやし、しょうゆ、砂 糖、白いりごま、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、だいこん、さといも、小口ねぎ、赤 みそ、酒、水、煮干し、／ソフトせんべい塩味、／牛乳、	◎いちご、 ソフトせんべい塩味、 牛乳	429 18.0 16.6 1.3
10水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の生姜焼き、 かぼちゃの煮付け、 えのきのすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょう が、油、／かぼちゃ、食塩、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／えのきたけ、にんじん、小口ね ぎ、木綿豆腐、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 んてん(粉)、水、	◎バナナ、 牛乳、 芋ようかん	506 19.6 12.2 0.9
11木 	牛乳、 麦ご飯、 豚肉のすき焼き風煮物、 焼きししゃも、 キャベツのゆかりあえ	オレンジ、／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、／ししゃも、／キャベツ、きゅうり、しそふ りかけ、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎オレンジ、 牛乳、 蒸し芋	457 18.5 13.3 1.0
12金	牛乳、 麦ご飯、 さばの味噌煮、 ほうれん草のおかか和え、 菜の花のすまし汁	バナナ、／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、／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、／おせんべいサラダ味、	◎バナナ、 牛乳、 おせんべいサラダ味	440 19.2 14.6 0.9
13土		牛乳、／ベビースティック、	◎牛乳、 ◎ベビースティック	78 3.6 4.0 0.1
15月	牛乳、 豚丼、 ほうれん草のごま和え、 大根の味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、豚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、／ほうれんそう、にんじん、ホールコーン、し ょうゆ、砂糖、白いりごま、／だいこん、木綿豆腐、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、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	487 20.2 16.4 1.4
16火	牛乳、 麦ご飯、 さわらの和風ムニエル、 コーンサラダ、 じゃが芋の味噌汁	いちご、／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、／ブロッコリー、レタス、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／プチスティック、	◎いちご、 牛乳、 プチスティック	460 18.2 18.5 1.2

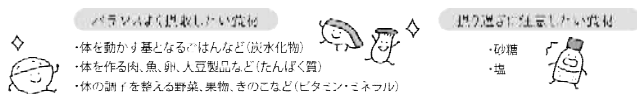


日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
17 水 	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, ブロッコリーのマヨネーズ 和え、豆腐のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、ごま油、／ブロッコリー、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／絹ごし豆腐、にんじん、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ホットケーキ粉、ほうれんそう、スキムミルク、水、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, ほうれん草蒸しパン	513 20.9 14.4 1.2
18 木	牛乳, ポパイサンド, 豚肉のオニオン煮, こふきいも	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)、／じゃがいも、塩、白いりごま、青のり粉、／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、	◎オレンジ, 牛乳, 焼きおにぎり	473 20.9 21.7 1.4
19 金	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, もやしのナムル, わかめスープ	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、／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、／きらきらコーンのおほしさま、	◎バナナ, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	447 16.9 15.3 1.4
20 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
22 月	牛乳, にんじんごはん, さわらのみそ焼き, 小松菜のすまし汁	プチダノン(もも)、／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、／さわら切り身・骨なし、本みりん、ミックス味噌、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、／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	480 21.0 15.0 1.4
23 火	牛乳, 麦ご飯, チキンチャップ, キャベツのコンソメ煮, たまねぎのスープ	いちご、／牛乳、／米、押麦、／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、ピーマン、ホールコーン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、／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、／クラッカー、	◎いちご, 牛乳, クラッカー	449 19.7 14.9 1.4
24 水	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, 白菜の昆布和え, なめこの味噌汁	バナナ、／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、／はくさい、にんじん、塩こんぶ、／なめこ、にんじん、えのきたけ、小口ねぎ、赤みそ、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	468 15.5 15.4 1.0
25 木	牛乳, 焼きそば, 鶏肉の酢醤油煮, 白菜スープ	オレンジ、／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、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／はくさい、しめじ、ホールコーン、しょうゆ、中華だしの素、酒、こしょう、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	479 23.4 17.7 2.3
26 金	牛乳, 鮭ごはん, ひじきの煮物, 大根のすまし汁	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、／だいこん、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、／カープゼリー、	◎バナナ, 牛乳, カープゼリー	437 15.2 10.6 1.1
27 土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳, ◎サラダせん	118 4.5 4.1 0.3
30 火	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, じゃが芋のきんぴら, キャベツの味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／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、／キャベツ、えのきたけ、油揚げ、小口ねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ハーベスト、	◎ヨーグルト, 牛乳, ハーベスト	454 19.5 17.6 1.0



★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。



毎月配布する「給食献立表」について

子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
- ☑ 給食で使用されている食材がわかる！



乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

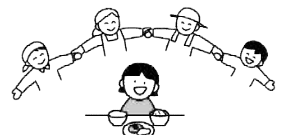
★安全に配慮した給食

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。



★食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ることが、そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と接することも大切に行っています。



※保育所で初めて食物アレルギーを発症することがないように、献立表を確認し、食べたことがない食材は事前に家庭で食べてみてください。症状が出た場合、アレルギー対応を希望する方はご相談ください。