



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 水	牛乳, 麦ご飯, 肉じゃが, ほうれん草のおかか和え, 大根の味噌汁	バナナ、／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、／ほうれん草、にんじん、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、／食パン、きな粉、砂糖、調製豆乳、	◎バナナ, 牛乳, きな粉クリームサンド	504 19.1 14.3 1.2
02 木	牛乳, 竹の子ご飯, さわらの照り焼き, えのきのすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、たけのこ(ゆで)、にんじん、油揚げ、和風だしの素、塩、しょうゆ、みりん、酒、／さわら切り身・骨なし、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、／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、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎オレンジ, 牛乳, 大学芋	494 19.2 18.0 1.5
07 火	牛乳, 五目ごはん, トマト入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	ブチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、干ししいたけ、にんじん、ごぼう、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／卵、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、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、／きらきら星のパフ、	◎ヨーグルト, 牛乳, きらきら星のパフ	435 19.8 17.1 1.4
08 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, 人参のきんぴら, そうめん汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／干しとうめい、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	514 18.9 12.8 1.3
09 木	牛乳, ポテトサンド, ポークチャップ, キャベツのスープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、じゃがいも、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、／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)、水、／キャベツ、にんじん、しめじ、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	463 20.4 20.7 1.9
10 金	牛乳, 麦ご飯, 和風豆腐ハンバーグ, アスパラガスのサラダ, たまねぎの味噌汁	キウイフルーツ、／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、／レタス、グリーンアスパラガス、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／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、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ほしのおせんべい	411 15.9 15.4 1.0
11 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
13 月	牛乳, ひじきごはん, さばの味噌煮, 豆腐のすまし汁	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、／さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／絹ごし豆腐、干ししいたけ、カットわかめ、小口ねぎ、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、ねぎ、ピーマン、かつお節、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, お好み焼き	486 23.6 17.9 1.6
14 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の生姜焼き, かぼちゃの煮付け, ほうれん草の味噌汁	グレープフルーツ、／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、／ほうれん草、にんじん、油揚げ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／ソフトせんべい塩味、	◎グレープフルーツ, 牛乳, ソフトせんべい塩味	432 18.9 14.3 1.0
15 水	牛乳, チキンライス, キャベツのコンソメ煮, おくらスープ	バナナ、／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、／キャベツ、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、／オクラ、ホールコーン、にんじん、コンソメ、こしょう、水、／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	506 17.6 14.4 1.4
16 木	牛乳, 五目うどん, さつま芋の素揚げ, 野菜のごま和え	オレンジ、／牛乳、／干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、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、／さつまいも、油、塩、／ほうれん草、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、白いりごま、／牛乳、／米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉おにぎり	434 15.2 15.3 1.5
17 金	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のオニオン煮, コーンサラダ, 野菜スープ	キウイフルーツ、／牛乳、／米、押麦、／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)、／ブロッコリー、レタス、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／コアコア、	◎キウイフルーツ, 牛乳, コアコア	490 18.9 18.5 1.0
18 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
20 月	牛乳, ピラフ, さわらの和風ムニエル, ほうれん草のスープ	ブチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう、／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、／ほうれん草、しめじ、木綿豆腐、コンソメ、しょうゆ、酒、こしょう、水、片栗粉、／牛乳、／かんてん(粉)、水、みかん缶、パイン缶、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, フルーツゼリー	397 17.5 15.6 1.3



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
21 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醤油煮、 ワカメのツナ和え、 小松菜のすまし汁	グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、 酢、しょうゆ、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／かぼちゃボーロ、	◎グレープフルーツ、 牛乳、 かぼちゃボーロ	398 18.7 12.1 1.1
22 水	牛乳、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 春雨サラダ、 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、みりん、しょうが、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、 酢、／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、／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	552 19.7 17.8 1.9
23 木	牛乳、 ツナサンド、 チキンチャップ、 ポテトスープ	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、／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、／じゃがいも、キャベツ、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、	◎オレンジ、 牛乳、 ごへいもち	486 22.0 20.3 2.0
24 金	牛乳、 豚丼、 ブロッコリーとコーンのサラ ダ、 キャベツの味噌汁	キウイフルーツ、／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、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、 酢、／キャベツ、えのきたけ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、 ／プチスティック、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 プチスティック	467 19.0 17.1 1.1
25 土 		牛乳、／ソフトな小魚せん、	◎牛乳、 ◎ソフトな小魚せん	74 3.6 3.9 0.1
27 月	牛乳、 麦ご飯、 ししやものから揚げ、 ひじきの煮物、 豆腐の味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／ししやも 生干し、酒、しょうゆ、片栗粉、油、 ／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、めひじき、しょうが、にんじん、いんげん、和風だしの素、酒、砂糖、 しょうゆ、／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、／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	476 22.0 18.4 1.4
28 火	牛乳、 麦ご飯、 鮭のオーロラソースかけ、 キャベツの昆布あえ、 かきたま汁	グレープフルーツ、／牛乳、／米、押麦、／さけ、食塩、酒、油、マヨネーズ(マヨドレ)、ケ チャップ、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、／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、／サラダせん、	◎グレープフルーツ、 牛乳、 サラダせん	438 20.2 14.0 1.2
29 水	牛乳、 中華飯、 鶏肉の照り焼き、 チンゲン菜のスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、豚ロース脂身なし薄切り、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(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、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、／ホットケーキ粉、砂 糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎バナナ、 牛乳、 おにまん	547 22.7 15.0 2.0
30 木	牛乳、 ミートスパゲティ、 野菜サラダ、 チキンスープ	オレンジ、／牛乳、／スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、薄力 粉、ワイン(白)、コンソメ、水、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、砂糖、／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)、たまねぎ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／じゃがいも、片栗 粉、食塩、油、	◎オレンジ、 牛乳、 じゃがいももち	382 18.2 15.2 1.4
31 金	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のから揚げ、 ブロッコリーのマヨネーズ和 え、なめこの味噌汁	キウイフルーツ、／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 じく、片栗粉、油、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／クラッカー、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 クラッカー	469 19.9 17.2 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。

朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



★朝ごはんの役割

①体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。

②身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

③必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

④お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

★朝ごはんづくりのコツ

①パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

②夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。



はやね・はやおき・あさごはん！