

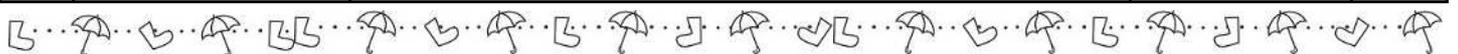


未満児給食献立表



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 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
03 月	牛乳、 麦ご飯、 さばの塩焼き、 ほうれん草のおかか和え、 大根のすまし汁	ブチダン(もも)、/牛乳、/米、押麦、/さば 三枚下ろし、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、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、	◎ヨーグルト、 牛乳、 大学芋	481 19.0 19.0 1.0
04 火 	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の生姜焼き、 切干大根の煮物、 たまねぎの味噌汁	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、酒、しょうが、油、/切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、油、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、/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、/木葉せんべい、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 木葉せんべい	414 18.0 14.4 1.1
05 水	牛乳、 麦ご飯、 手作りしゅうまい、 人参のきんぴら、 わかめスープ	バナナ、/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、/にんじん、いんげん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、本みりん、砂糖、白いりごま、/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、/さつまいも、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 蒸し芋	539 18.1 13.2 1.5
06 木	牛乳、 ポパイサンド、 チキンチャップ、 野菜スープ	オレンジ、/牛乳、/食パン、ツナ油漬缶、ほうれん草、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、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、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、	◎オレンジ、 牛乳、 焼きおにぎり	442 21.2 18.7 1.9
07 金	牛乳、 鮭ごはん、 豚肉とキャベツのみそ炒め、 えのきのすまし汁	メロン、/牛乳、/米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、/豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、油、ミックス味噌、しょうゆ、酒、砂糖、/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、/きらきらコーンのおほしさま、	◎メロン、 牛乳、 きらきらコーンのおほしさま	406 18.2 16.8 1.1
08 土		牛乳、/かぼちゃポーロ、	◎牛乳、 ◎かぼちゃポーロ	101 3.5 4 0.1
10 月	牛乳、 鶏ごぼう混ぜごはん、 ほうれん草入り卵焼き、 じゃが芋の味噌汁	ブチダン(りんご)、/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、ほうれん草、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、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	479 21.7 17.4 1.2
11 火	牛乳、 麦ご飯、 白身魚のマヨネーズ焼き、 キャベツとツナのサラダ、 チキンスープ	キウイフルーツ、/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)、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖、しょうゆ、/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、/おせんべいサラダ味、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 おせんべいサラダ味	452 19.8 19.7 1.2
12 水	牛乳、 麦ご飯、 肉じゃが、 野菜のごま和え、 豆腐の味噌汁	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、もやし、ホールコーン、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、/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	519 18.1 14.4 1.2
13 木 	牛乳、 醤油ラーメン、 鶏肉の照り焼き、 アスパラガスのサラダ	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、しょうゆ、中華だしの素、酒、水、ごま油、/鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/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、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎オレンジ、 牛乳、 ジャムサンド	429 22.3 17.3 1.9
14 金 	牛乳、 麦ご飯、 いわしのかば焼き、 キャベツの昆布あえ、 小松菜のすまし汁	メロン、/牛乳、/米、押麦、/いわし開き、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、白いりごま、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、/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、/きらきら星のパフ、	◎メロン、 牛乳、 きらきら星のパフ	379 16.3 13.3 1.0
15 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
17 月	牛乳、 麦ご飯、 あじの和風ムニエル、 こふきいも、 キャベツのスープ	ブチダン(もも)、/牛乳、/米、押麦、/あじ 3枚下ろし、しょうゆ、酒、しょうが、薄力粉、油、/じゃがいも、塩、白いりごま、青のり粉、/キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、/牛乳、/もも缶、パイン缶、みかん缶、	◎ヨーグルト、 牛乳、 フルーツポンチ	406 17.8 12.8 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
18 火	牛乳, 親子どんぶり, 野菜サラダ, なめこの味噌汁	キウイフルーツ、/牛乳、/米、押麦、鶏むね肉皮なし(こま切れ)、干しいたけ、たまねぎ、卵、しょうゆ、塩、みりん、酒、砂糖、和風だしの素、水、片栗粉、刻みのり、/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、/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、/プチスティック、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 プチスティック	460 19.2 15.5 1.7
19 水	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, キャベツとにんじんの和え 物、豆腐のすまし汁	バナナ、/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、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/絹ごし豆腐、干しいたけ、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、/ホットケーキ粉、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎バナナ、 牛乳、 レーズンホットケーキ	552 20.5 17.6 1.1
20 木	牛乳, ポテトサンド、 豚肉のオニオン煮、 おくらスープ	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、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)、/オクラ、ホールコーン、にんじん、コンソメ、こしょう、水、/牛乳、/米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎オレンジ、 牛乳、 しらすと青のりのごはんおやき	452 19.4 20.1 1.5
21 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮、 きゅうりのゆかりあえ、 そうめん汁	メロン、/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、/きゅうり、しそふりかけ、/干しそうめん、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/ぶどうゼリー、	◎メロン、 牛乳、 ぶどうゼリー	430 17.4 10.3 1.0
22 土		牛乳、/ぱりぱりパンプキン、	◎牛乳、 ◎ぱりぱりパンプキン	84 3.7 4.4 0.2
24 月	牛乳, にんじんごはん、 焼きししゃも、 なすの味噌汁	プチダン(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、/ししゃも、/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、/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	445 19.1 17.2 1.4
25 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐、 もやしのナムル、 チンゲン菜のスープ	キウイフルーツ、/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、/チンゲンサイ、にんじん、しめじ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、/牛乳、/おこめパフ塩、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 おこめパフ塩	426 16.5 14.6 1.4
26 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ、 コーンサラダ、 キャベツの味噌汁	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、/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、えのきたけ、油揚げ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、/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	559 21.1 17.6 1.1
27 木	牛乳, 焼きそば、 ブロッコリーとコーンのサ ラダ、 豆腐のスープ	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、/ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、/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、片栗粉、/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	455 18.3 16.7 2.3
28 金	牛乳, カレーライス、 白身魚のフライ、 ワカメのツナ和え	メロン、/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、薄力粉、パン粉、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、/クラッカー、	◎メロン、 牛乳、 クラッカー	535 23 20.4 2.3
29 土		牛乳、/サラダせん、	◎牛乳、 ◎サラダせん	118 4.5 4.1 0.3

* 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。

「ゆっくりよく噛む」ができる子どもに

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「ゆっくりよく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく味わう、楽しむ、安全に食べることなどです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめる。
- さつまいもやトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供する。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供する。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きのまま提供してみる。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をする。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げることが心掛ける。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供しなくてもよい。

ペラペラの食材



レタスなど

硬い食材



イカ・エビなど

弾力の強い食材



かまぼこなど

★「ゆっくりよく噛む」ことのメリット

- ・脳の働きを活性化する**
 咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活発にする
- ・言葉の発音がはっきりする**
 口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる
- ・味覚の発達を促す**
 唾液がでて、食べ物そのものの味を感じる事ができる
- ・あごが発達する**
 咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる
- ・胃腸の働きを助ける**
 唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる
- ・むし歯を予防する**
 唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる
- ・肥満を予防する**
 ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ