令和6年度

7月 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	牛乳， ひじきごはん， ピーマン入り卵焼き， たまねぎの味噌汁	プチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、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、ピーマン、赤ピーマン、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、／たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ホットケーキ粉、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト， 牛乳， チーズホットケーキ	505 22.3 19.4 1.7
02 火	牛乳， 麦ご飯， あじフライ， ブロッコリーのマヨネーズ和え，大根のすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／あじ　3枚下ろし、こしょう、ウスターソース、薄力粉、青のり粉、パン粉、油、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／かぼちゃボーロ、	◎オレンジ， 牛乳， かぼちゃボーロ	478 18.7 17.8 1.1
03 水	牛乳， 豚丼， きゅうりの酢の物， 豆腐の味噌汁	バナナ、／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、／きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／木綿豆腐、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／薄力粉、ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、かつお節、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、	◎バナナ， 牛乳， お好み焼き	542 21.8 17.2 1.5
04 木	牛乳， ツナサンド， 野菜のトマト煮， チキンスープ	キウイフルーツ、／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、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、にんにく、カットトマト、油、食塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ、／鶏むね肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、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、	◎キウイフルーツ， 牛乳， 大学芋	474 18.5 22.5 1.5
05 金	牛乳， 五目ごはん， 鶏肉の照り焼き， そうめん汁	七夕ゼリー、／牛乳、／米、押麦、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、／鶏もも肉　皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／干しそうめん、にんじん、ホールコーン、オクラ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎七夕ゼリー， 牛乳， ほしのおせんべい	423 17.8 12.1 1.9
06 土		牛乳、／ミニハート、	◎牛乳， ◎ミニハート	89 3.9 4.0 0.2
08 月	牛乳， 麦ご飯， あじの和風ムニエル， ワカメのツナ和え， キャベツの味噌汁	プチダノン(りんご)、／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、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎ヨーグルト， 牛乳， フライドポテト	443 20.3 18.7 1.4
09 火	牛乳， 麦ご飯， 鶏肉のから揚げ， 野菜サラダ， じゃが芋の味噌汁	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、／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、／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、／おせんべいサラダ味、	◎オレンジ， 牛乳， おせんべいサラダ味	415 19.0 14.7 1.1
10 水	牛乳， 麦ご飯， さばの塩焼き， 肉じゃが， とうがん汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／さば　三枚下ろし、酒、／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、グリンピース(冷凍)、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／とうがん、干ししいたけ、小口ねぎ、カットわかめ、酒、しょうゆ、食塩、削り節、だし昆布、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	538 22.8 18.1 1.2
11 木	牛乳， 冷やし中華， 鶏肉の生姜焼き， もやしのナムル	キウイフルーツ、／牛乳、／干し中華めん、卵、砂糖、油、ツナ油漬缶、きゅうり、キャベツ、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／鶏もも肉　皮なし、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／緑豆もやし、小口ねぎ、すりごま、酢、中華だしの素、ごま油、砂糖、塩、／牛乳、／ヨーグルト(無糖)、パイン缶、みかん缶、もも缶、	◎キウイフルーツ， 牛乳， フルーツヨーグルト和え	396 21.5 15.2 1.3
12 金	牛乳， 麦ご飯， 照り焼き豆腐ハンバーグ， キャベツのゆかりあえ， えのきのすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏ひき肉、木綿豆腐、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、／キャベツ、きゅうり、しそふりかけ、／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、／ぱりぱりパンプキン、	◎バナナ， 牛乳， ぱりぱりパンプキン	438 17.2 13.7 1.0
13 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
16 火	牛乳， チキンライス， キャベツとツナのサラダ， ポテトスープ	プチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／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、／じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／プチスティック、	◎ヨーグルト， 牛乳， プチスティック	474 16.9 20.0 1.1
17 水	牛乳， 麦ご飯， 豚肉となすの生姜焼き， 人参のきんぴら， 豆腐のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、なす、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、しょうが、油、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ， 牛乳， きな粉マカロニ	498 20.9 14.9 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 木	牛乳， 卵サンド， スパゲティソテー， おくらスープ	キウイフルーツ、／牛乳、／食パン、卵、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／スパゲティー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、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、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎キウイフルーツ， 牛乳， ごへいもち	445 15.5 16.3 1.7
19 金	牛乳， 麦ご飯， さわらの竜田揚げ， 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、／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、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、／豆乳クッキー、	◎バナナ， 牛乳， 豆乳クッキー	467 18.9 15.8 1.0
20 土		牛乳、／アンパンマンソフトせんべい	◎牛乳， ◎アンパンマンソフトせんべい	84 3.6 5.1 0.1
22 月	牛乳， 麦ご飯， マーボー豆腐， ほうれん草のナムル， わかめスープ	プチダノン(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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、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、／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	492 19.4 16.6 1.5
23 火	牛乳， 麦ご飯， タンドリーチキン， コーンサラダ， ミネストローネ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／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)、／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、カットトマト、にんじん、いんげん、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、水、／牛乳、／クラッカー、	◎オレンジ， 牛乳， クラッカー	445 19.7 14.3 1.2
24 水	牛乳， 麦ご飯， いわしのかば焼き， かぼちゃの煮付け， なめこの味噌汁	バナナ、／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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／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、／かんてん(粉)、水、砂糖、調製豆乳、みかん缶、	◎バナナ， 牛乳， 豆乳かんてん	482 18.2 14.4 1.0
25 木	牛乳， 五目うどん， 焼きししゃも， きゅうりの昆布あえ	キウイフルーツ、／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、／ししゃも、／きゅうり、にんじん、塩こんぶ、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎キウイフルーツ， 牛乳， 蒸し芋	403 17.6 12.6 1.9
26 金	牛乳， カレーピラフ， トマト入り卵焼き， キャベツのスープ	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、ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉、／卵、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／きらきら星のパフ、	◎バナナ， 牛乳， きらきら星のパフ	467 18.0 17.1 1.5
27 土		牛乳、／ミレービスケット、	◎牛乳， ◎ミレービスケット	132 4.0 7.8 0.3
29 月	牛乳， にんじんごはん， さばの味噌煮， お麩のすまし汁	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、／さば　三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／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、／ホットケーキ粉、ほうれんそう、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト， 牛乳， ほうれん草蒸しパン	485 21.3 17.1 1.4
30 火	牛乳， 夏野菜カレーライス， えびフライ， ブロッコリーとコーンのサラダ	オレンジ、／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、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／国産パインゼリー、	◎オレンジ， 牛乳， 国産パインゼリー	560 18.2 17.8 1.6
31 水	牛乳， 麦ご飯， 鶏肉の酢醤油煮， 野菜のごま和え， なすの味噌汁	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、／ほうれんそう、もやし、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、白いりごま、／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、／じゃがいも、片栗粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎バナナ， 牛乳， じゃがいももち	455 19.1 11.1 1.4

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

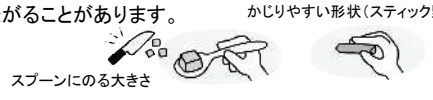
★野菜を嫌がる原因

・苦味・酸味が苦手

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

・上手に噛むことができない

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がることがあります。



・見た目が嫌

子どもには、「初めて見るもの」、「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備　わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子どもは過度に反応します。何に対して反応するのかは子どもによって異なります。

・過去の嫌な記憶

「悪い記憶」と食べ物が結びついてしまい、苦手意識が強まってしまうことがあります。たとえば、「ほうれん草を食べた後に嘔吐した」という記憶があると、不快な体験とほうれん草がリンクして、苦手になってしまうことがあります。

★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。