



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 木	牛乳, ポパイサンド, かつおのケチャップ和え, チキンスープ	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、／ かつお切り身(骨・皮なし)、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、／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、／牛乳、／米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉おにぎり	457 24.3 18.8 1.3
02 金	牛乳, 豚肉の磯焼き, きゅうりの酢の物, かぼちゃの味噌汁	梨、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(ヒレ)、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、しょうが、酒、刻みの り、／きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、酢、砂糖、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、油揚 げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ベジタブルせんべい、	◎梨, 牛乳, ベジタブルせんべい	414 19.6 12.5 1.0
03 土		牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎牛乳, ◎かぼちゃボーロ	101 3.5 4.0 0.1
05 月	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き, ひじきの煮物, そうめん汁	プチダノン(りんご)、／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、／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、／干しとうもろこし、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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、青のり粉、	◎ヨーグルト, 牛乳, フライドポテト(青のり)	428 20.2 15.7 1.4
06 火	牛乳, ピラフ, 野菜のトマト煮, おくらスープ	ぶどう(種なし)、／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、／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、／オクラ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、水、／牛乳、／ブチス ティック、	◎ぶどう, 牛乳, ブチスティック	409 15.2 15.6 1.2
07 水	牛乳, 麦ご飯, 焼きししゃも, 肉じゃが, なめこの味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／ししゃも、／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、／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、／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	526 19.9 14.5 1.3
08 木 	牛乳, 冷やし中華, 鶏肉の照り焼き, もやしのナムル	オレンジ、／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、砂糖、油、 ／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／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	432 22.6 16.8 1.7
09 金	牛乳, 麦ご飯, あじフライ, 野菜サラダ, じゃが芋の味噌汁	梨、／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、／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、／こつぶじゃがあられ、	◎梨, 牛乳, こつぶじゃがあられ	475 19.4 16.7 1.4
10 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
13 火		ベビースティック、／牛乳、／鯛あられ、	◎ベビースティック, 牛乳, 鯛あられ	118 4.1 5.3 0.2
14 水		おやつごはんいわし味、／牛乳、／二色せんべい、	◎おやつごはんいわ し味, 牛乳, 二色せんべい	117 4.7 5.1 0.3
15 木		ソフトな塩せん、／牛乳、／ミニハート、	◎ソフトな塩せん, 牛乳, ミニハート	103 4.0 4.3 0.2
16 金		まんまぼんせん、／牛乳、／木葉せんべい、	◎まんまぼんせん, 牛乳, 木葉せんべい	112 4.1 5.7 0.2
17 土		牛乳、／おせんべいサラダ味、	◎牛乳, ◎おせんべいサラダ 味	75 3.6 4.0 0.1



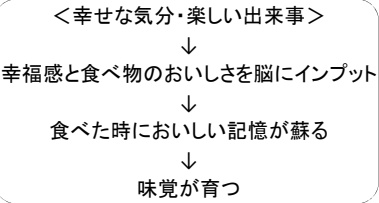
日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
19月	牛乳, 五目ごはん, トマト入り卵焼き, 豆腐のすまし汁	プチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんじん、ごぼう、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／卵、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、／絹ごし豆腐、干しいたけ、カットわかめ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, おにまん	503 21.4 17.7 1.5
20火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, ほうれん草のナムル, 豆腐のスープ	ぶどう(種なし)、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／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、／牛乳、／カルシウムせんべい、	◎ぶどう, 牛乳, カルシウムせんべい	422 18.6 16.2 1.2
21水	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, じゃが芋のきんぴら, たまねぎの味噌汁	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、いんげん、油、みりん、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、／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、／さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	520 18.7 15.0 1.1
22木 	牛乳, ポテトサンド, ポークビーンズ, 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)、／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、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉マカロニ	404 18.7 16.5 1.4
23金	牛乳, 夏野菜カレーライス, 白身魚のフライ, ブロッコリーとコーンのサラダ	梨、／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、／メルルーサ切り身骨なし、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、／国産ももゼリー、	◎梨, 牛乳, 国産ももゼリー	492 20.2 16.5 1.6
24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
26月	牛乳, 鮭ごはん, 切干大根の煮物, オクラのすまし汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、／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、／オクラ、にんじん、ホールコーン、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	447 13.7 15.4 1.0
27火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, かぼちゃの煮付け, 豆腐の味噌汁	ぶどう(種なし)、／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、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／木綿豆腐、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／クラッカー、	◎ぶどう, 牛乳, クラッカー	459 21.0 13.9 1.2
28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、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、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、／食パン、いちごジャム、	◎バナナ, 牛乳, ジャムサンド	523 18.5 15.6 1.8
29木	牛乳, ミートスパゲティ, 鶏ささみのピカタ, レタスのサラダ	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、／鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、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)、／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	507 25.4 20.3 1.5
30金	牛乳, にんじんごはん, さわらの竜田揚げ, なすの味噌汁	梨、／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、しょうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油、／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、／ハーベスト、	◎梨, 牛乳, ハーベスト	478 19.1 17.9 1.3
31土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳, ◎サラダせん	123 4.3 4.5 0.3

食事を楽しむポイント

★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。

幸せな気分で食べるメリット



「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、スタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食べることは楽しい！」と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、食べる力を育てましょう。

幸せな気分になるきっかけ

- ☐ 家族がそろった食卓
- ☐ 寝る
- ☐ お手伝い(野菜洗いなど)をする
- ☐ 好きな絵本に出てくる料理を食べる
- ☐ いつもと違う場所(公園など)で食べる
- ☐ 自分で野菜を育てて食べる
- ☐ 行事食を食べる



※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。