



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, 豚肉とキャベツのみそ炒め, キャベツのコンソメ煮, 豆腐のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、／キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、／絹ごし豆腐、にんじん、干しいたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、りんご、砂糖、レモン果汁、水、	◎バナナ, 牛乳, サツマイモとリンゴの コンポート	511 18.7 16.8 1.2
02 木	牛乳, ミートスパゲティ, 鮭のマヨネーズかけ, 野菜サラダ	梨、／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、／鮭 切り身・骨なし 30g、塩、こしょう、ワイン(白)、マヨネーズ(マヨドレ)、／ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎梨, 牛乳, ごへいもち	542 23.8 24.6 1.8
03 金 	牛乳, 中華飯, 鶏肉の生姜焼き, チンゲン菜のスープ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、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、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、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、／クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	471 21.0 15.8 1.7
04 土		牛乳、／きらきら星のパフ、	◎牛乳, ◎きらきら星のパフ	101 3.8 4.1 0.2
06 月	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, さといものそぼろ煮, なめこの味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／さんま(ひらき)、酒、油、／鶏ひき肉、さといも、にんじん、こまつな、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／なめこ、えのきたけ、油揚げ、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、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	541 21.6 21.3 1.2
07 火	牛乳, 親子どんぶり, じゃが芋のきんぴら, 小松菜のすまし汁	りんご、／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、／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、／こまつな、しめじ、絹ごし豆腐、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／国産やさしいゼリー、	◎りんご, 牛乳, 国産やさしいゼリー	457 17.7 12.5 1.6
08 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, もやしナムル, 白菜スープ	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、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／はくさい、しめじ、ホールコーン、中華だしの素、酒、こしょう、水、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	522 18.8 13.5 1.1
09 木	牛乳, ポテトサンド, ポークビーンズ, 野菜スープ	梨、／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、たまねぎ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎梨, 牛乳, しらすと青のりのごはんおやき	424 17.6 17.6 1.6
10 金	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, ほうれん草のおかか和え, けんちん汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、しょうゆ、塩、水、酒、削り節、だし昆布、／牛乳、／プチスティック、	◎オレンジ, 牛乳, プチスティック	453 19.1 16.8 0.8
11 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
14 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	プチダノン(もも)、／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、カットわかめ、ねぎ、白いりごま、中華だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、水、／牛乳、／こつぶじゃがあられ、	◎ヨーグルト, 牛乳, こつぶじゃがあられ	445 17.3 16.1 1.6
15 水 	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, 筑前煮, たまねぎの味噌汁	バナナ、／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、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやえんどう、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だしの素、／たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、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、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	538 25.1 14.9 1.0
16 木	牛乳, 麦ご飯, 鶏ささみのピカタ, 野菜のトマト煮, たまねぎのスープ	梨、／牛乳、／米、押麦、／鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ブロッコリー、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、／たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎梨, 牛乳, おにまん	534 24.2 15.6 1.2
17 金	牛乳, 麦ご飯, 和風豆腐ハンバーグ, ブロッコリーのマヨネーズ和え, じゃが芋の味噌汁	オレンジ、／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、／ブロッコリー、にんじん、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、／ほしのおせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ほしのおせんべい	433 17.0 15.9 1.1



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
18 土		牛乳、／ミニハート、	◎牛乳、 ◎ミニハート	91 3.8 4.2 0.2
20 月	牛乳、 鮭ごはん、 ひじきの煮物、 豚汁	ブチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、鮭(切り身・骨なし)、白いりごま、／大豆水煮、めひじき、にんじん、いんげん、和風だしの素、酒、三温糖、しょうゆ、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／さつまいも、油、塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 さつま芋の素揚げ	470 18.1 16.6 1.2
21 火	牛乳、 麦ご飯、 さわらの竜田揚げ、 野菜のごま和え、 えのきのすまし汁	りんご、／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、もやし、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、すりごま、／えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／雪の宿、	◎りんご、 牛乳、 雪の宿	466 17.8 15.2 1.2
22 水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醬油煮、 かぶのそぼろ煮、 さつまいもの味噌汁	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、／鶏ひき肉、かぶ、にんじん、こまつな、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／さつまいも、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／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	542 23.4 14.6 1.3
23 木	牛乳、 焼きそば、 ほうれん草のナムル、 豆腐のスープ	梨、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／絹ごし豆腐、ホールコーン、干しいたけ、小口ねぎ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、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、	◎梨、 牛乳、 焼きおにぎり	432 17.7 17.4 2.2
24 金 	牛乳、 麦ご飯、 タンドリーチキン、 レタスのサラダ、 野菜の豆乳味噌スープ	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)、／レタス、にんじん、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、ミックス味噌、削り節、だし昆布、水、／牛乳、／星たべよ、	◎オレンジ、 牛乳、 星たべよ	456 19.8 14.2 1.1
25 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
27 月	牛乳、 鶏ごぼう混ぜごはん、 しらす入り卵焼き、 豆腐の味噌汁	ブチダノン(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、小口ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、／卵、しらす干し、ねぎ、塩、こしょう、油、／木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／ぼたぼた焼、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ぼたぼた焼	478 21.2 17.5 1.5
28 火	牛乳、 麦ご飯、 ポークチャップ、 かぼちゃのサラダ、 チキンスープ	りんご、／牛乳、／米、押麦、／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)、／かぼちゃ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、／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、／豆乳クッキー、	◎りんご、 牛乳、 豆乳クッキー	510 21.0 20.1 1.1
29 水	牛乳、 麦ご飯、 さわらのみそ焼き、 肉じゃが、 大根のすまし汁	バナナ、／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、／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、三温糖、みりん、酒、／だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ヨーグルト(無糖)、パイン缶、みかん缶、もも缶、	◎バナナ、 牛乳、 フルーツヨーグルト和え	492 20.2 14.5 1.1
30 木	牛乳、 ポパイサンド、 照り焼きチキン、 ミネストローネ	梨、／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、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／じゃがいも、たまねぎ、カットマト、にんじん、いんげん、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、水、／牛乳、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎梨、 牛乳、 大学芋	468 20.3 20.9 1.6
31 金	牛乳、 ビーンズカレーライス、 白身魚のマヨネーズかけ、 ブロッコリーとコーンのサラダ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、豚肩ロース脂身なし薄切り、大豆水煮、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、食塩、こしょう、カレーウグ甘口、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、スキムミルク、水、／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)、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ぱりぱりパンブキン、	◎オレンジ、 牛乳、 ぱりぱりパンブキン	504 20.9 21.5 1.8

* 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。

お魚パワー！～脳とからだを育てる、 栄養豊富な魚を食べよう～

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることが知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。

・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。

秋といえば「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、子どもが魚料理を楽しむためのヒントをご紹介します。

・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

お買い物で本物を見る



絵本や図鑑で親しむ



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

『さかながはねて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。食べる意欲につながります。