




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、／二色せんべい、	◎牛乳、 ◎二色せんべい	101 4.4 5.0 0.3
04 火	牛乳、 きのこごはん、 にんじん入り卵焼き、 じゃが芋の味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、しめじ、しいたけ、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／卵、にんじん、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、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、／クラッカー、	◎ヨーグルト、 牛乳、 クラッカー	489 19.8 18.1 1.9
05 水	牛乳、 麦ご飯、 さわらの和風ムニエル、 キャベツとツナのサラダ、 五目野菜汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、／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、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、はくさい、にんじん、しめじ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、塩、水、だし昆布、削り節、／牛乳、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 パンかりんとう	592 23.3 24.9 1.2
06 木	牛乳、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 じゃが芋のきんぴら、 白菜スープ	オレンジ、／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、／じゃがいも、にんじん、いんげん、ごま油、酒、しょうゆ、砂糖、中華だしの素、／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、／ホットケーキ粉、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎オレンジ、 牛乳、 チーズホットケーキ	517 20.0 18.3 1.6
07 金 	牛乳、 麦ご飯、 豚肉の磯焼き、 筑前煮、 えのきのすまし汁	柿、／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、／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、／プチスティック、	◎柿、 牛乳、 プチスティック	475 21.8 15.3 1.1
08 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
10 月	牛乳、 麦ご飯、 さばの味噌煮、 ほうれん草のおかか和え、 豆腐のすまし汁	プチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 フライドポテト	442 19.8 18.0 1.0
11 火	牛乳、 豚丼、 さといものそぼろ煮、 大根の味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、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、／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、／だいこん、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／ミレービスケット、	◎りんご、 牛乳、 ミレービスケット	501 18.3 18.7 1.4
12 水	牛乳、 麦ご飯、 鮭のマヨネーズかけ、 チキンスープ、 野菜サラダ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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)、／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、／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、／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	539 21.7 19.5 1.6
13 木	牛乳、 卵サンド、 チキンチャップ、 野菜スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、卵、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)、／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、きな粉、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 きな粉おにぎり	434 20.6 17.4 1.5
14 金	牛乳、 麦ご飯、 手作りがんもどき、 切干大根の煮物、 なめこの味噌汁	柿、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、油、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、油、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／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、／ほしのおせんべい、	◎柿、 牛乳、 ほしのおせんべい	447 15.6 17.5 1.2
15 土		牛乳、／ソフトせんべい塩味、	◎牛乳、 ◎ソフトせんべい塩味	110 3.9 5.6 0.2
17 月	牛乳、 五目ごはん、 めかじきの照り焼き、 お麩のすまし汁	プチダノン(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、油揚げ、干しいたけ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／めかじき 切り身、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／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、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	487 22.1 13.4 1.5
18 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醤油煮、 野菜のごま和え、 豚汁	りんご、／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、すりごま、／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、／きらきらコーンのおほしさま、	◎りんご、 牛乳、 きらきらコーンのおほしさま	420 20.2 13.8 0.9



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 水	牛乳, ピラフ, えびフライ, ポテトスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／じゃがいも、たまねぎ、しめじ、グリーンアスパラガス、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 蒸し芋	545 17.9 13.8 1.3
20 木	牛乳, 醤油ラーメン, 鶏肉のごまみそ焼き, もやしのナムル	オレンジ、／牛乳、／干し中華めん、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうゆ、中華だしの素、酒、水、ごま油、／鶏もも肉 皮なし、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、／牛乳、／米、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、ツナ油漬缶、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、油、	◎オレンジ、 牛乳、 ツナケチャップライス おやき	453 23.2 17.2 1.8
21 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 肉じゃが, 豆腐の味噌汁	柿、／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、／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、／木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／こつぶじゃががあられ、	◎柿、 牛乳、 こつぶじゃががあられ	500 21.3 19.3 1.2
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
25 火	牛乳, にんじんごはん, ほうれん草入り卵焼き, けんちん汁	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、三温糖、みりん、酒、／卵、ほうれんそう、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、／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、／アンパンマンソフトせんべい、	◎ヨーグルト、 牛乳、 アンパンマンソフトせんべい	445 18.4 18.0 1.2
26 水	牛乳, キーマカレー, 焼きししゃも、 ブロッコリーとコーンのサラダ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、柿、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、カットトマト、油、赤みそ、しょうゆ、カレーウ甘口、塩、水、／ししゃも、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／かんでん(粉)、水、砂糖、調製豆乳、みかん缶、	◎バナナ、 牛乳、 豆乳かんでん	500 19.2 16.4 1.9
27 木	牛乳, ツナサンド、 豚肉のオニオン煮、 ミネストローネ	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、／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)、／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、／ホットケーキ粉、柿、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 富有柿蒸しパン	504 22.2 22.8 1.8
28 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ、 春雨サラダ、 わかめスープ	柿、／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、／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、／ハーベスト、	◎柿、 牛乳、 ハーベスト	472 18.2 15.2 1.4
29 土		牛乳、／ソフトな塩せん、	◎牛乳、 ◎ソフトな塩せん	75 3.6 4.0 0.1

* 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。

子どもの「食いたい気持ち」を引き出す工夫

「食欲の秋」と言われる一方で、子どもの「食べムラ」や「遊び食べ」に悩むというお声もよく耳にします。そこで今月は、子どもの「食べる意欲」を自然に引き出すためのヒントを特集します。特別なことをしなくても、毎日の生活の中で少し意識するだけで、食事の時間がもっと楽しくなるかもしれません。

★すべての土台「お腹がすく」リズムをつくる

食べる意欲の原点は、何といっても「お腹がすいた!」という感覚です。その感覚を育てるためには、生活リズムを整えることが一番の近道です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

朝、太陽の光を浴びると、体のリズムを整えるスイッチが入ります。脳が目覚め、胃腸が動き出し、朝ごはんを「おいしい!」と感じられるようになります。夜更かしをすると、このリズムが乱れて朝の食欲不振につながることがあります。

<日中は思いっきり体を動かそう!>

当たり前のことのようにですが、体をたくさん動かしてエネルギーを使えば、自然とお腹はすいてきます。お天気の良い日は公園へ行ったり、お家の中でも歌に合わせてダンスをしたり、日中の活動量を増やすことが、何よりのごちそうになります。

<間食は時間と量を決めて>

おやつ(間食)は、子どもにとって食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補うための大切な「4回目の食事」です。しかし、だらだらと食べ続けたり、ごはんの直前に食べたりすると、ごはんの時間にお腹がすかなくなってしまう。「15時になったらおやつにしようね」と時間を決め、量を決めて与えるようにしましょう。

★「さあ、ごはん!」気持ちを切り替えるスイッチ

遊びに夢中になっている子どもにとって、食事の時間に気持ちを切り替えるのは難しいものです。食事の前に一連の「お決まりの行動(ルーティン)」をつくることで、スムーズに食事へと誘導できます。



準備



★「食べさせなきゃ」から「一緒に楽しもう」へ。温かい見守りと声かけ

・共感と肯定の言葉

「早く食べなさい」「こぼさないで」という命令や禁止の言葉は、子どもを萎縮させてしまいます。それよりも、「もぐもぐ上手だね」「にんじん、赤くてきれいだね」「お父さんも同じお魚だよ。おいしいね」といった、共感や肯定の言葉を大切にしましょう。

・「自分で食べたい」を尊重する

手づかみ食べや、スプーン・フォークを自分で使いたがるのは、自立心と意欲の表れです。汚れると大変ですが、子どもの「やりたい!」という気持ちを温かく見守ってあげましょう。床に新聞紙やビニールシートを敷いたり、汚れても良いスモックを着せたりと、汚れても大人がイライラしない工夫をするのがおすすめです。

・「食べないことを責めない」

大人にも食欲がない日があるように、子どもにも食べたくない日があります。「一口でも食べられてえらかったね」「今日はそういう気分じゃなかったんだね」と、食べないことを受け止める姿勢も大切です。無理強い、食事そのものを嫌いになるきっかけになってしまいます。

★子どもの「今」に合わせた量と形態

「完食できた!」の達成感



「ぜんぶ食べられた!」という達成感が自信になり、次の意欲につながります。「おかわり、いる?」と聞かれて「いる!」と答えられるのも、子どもにとってはうれしいものです。

発達に合った調理形態で!



うまく噛めない、飲み込めないことが原因で、食べるのを嫌がる場合があります。子どもの口の発達に合わせて、食材の硬さや大きさが適切か、時々見直してみましょう。