



未満児給食献立表



瑞穗市教育委員會
幼兒教育課

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, チキンライス, にんじん入り卵焼き, 野菜スープ	ブチダノン(りんご)、／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、／卵、にんじん、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、油、／キャベツ、たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、ホールコーン、コンソメ、食塩、こしょう、酒、水、／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	544 20.2 22.7 1.5
02 火	牛乳, 麦ご飯, 焼きししやも, 大根とさといものそぼろ煮, たまねぎの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／ししやも、／鶏ひき肉、だいこん、さといも、にんじん、こまつな、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／たまねぎ、小口ねぎ、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	438 18 12.9 1.4
03 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のすき焼き風煮物, かぼちゃの煮付け, 小松菜のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、干ししいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、／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、／うみのおさんぽ	◎バナナ, 牛乳, うみのおさんぽ	435 14.8 11.8 0.9
04 木	牛乳, みそラーメン, 鶏肉の酢醤油煮, 春雨サラダ	みかん、／牛乳、／干し中華めん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、にんにく、ミックス味噌、中華だしの素、酒、水、ごま油、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しうが、砂糖、酢、しょうゆ、／きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、／牛乳、／米、チーズ、白いりごま、桜えび素干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎みかん, 牛乳, ごはんの変わりおやき	433 22.4 15.6 2.3
05 金	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, ほうれん草のおかか和え, えのきのすまし汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しうが、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／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、／ブチスティック、	◎りんご, 牛乳, ブチスティック	452 18.1 16.4 1.0
06 土		牛乳、／星っこ、	◎牛乳, ◎星っこ	84 3.6 5.1 0.1
08 月	牛乳, 中華飯, 鶏肉の生姜焼き, 豆腐のスープ	ブチダノン(もも)、／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、干ししいたけ、しうが、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(こま切れ)、しうが、みりん、酒、しうが、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、／ホットケーキ粉、バナナ、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト, 牛乳, バナナホットケーキ	507 23.1 17.5 1.7
09 火	牛乳, 麦ご飯, めかじきの竜田揚げ, 白菜の昆布和え, 豆腐のすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／めかじき 切り身、しうが、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、油、／はくさい、にんじん、塩こんぶ、／絹ごし豆腐、えのきたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／豆乳クッキー、	◎オレンジ, 牛乳, 豆乳クッキー	427 18.3 15.3 0.9
10 水	牛乳, 麦ご飯, 照り焼き豆腐ハンバーグ, ほうれん草おひたし, なめこの味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、しうが、片栗粉、塩、こしょう、油、しうが、みりん、砂糖、酒、／ほうれんそう、にんじん、卵、油、砂糖、しうが、／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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	505 19.9 14.9 1.0
11 木	牛乳, ボーピイサンド, 豚肉のオニオン煮, チキンスープ	みかん、／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、／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)、／鶏むね肉皮なし(こま切れ)、チングンサイ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／牛乳、／うみのおさんぽ	◎みかん, 牛乳, うみのおさんぽ	382 20.5 19.8 1.4
12 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの照り焼き, 人参のきんぴら, 五目野菜汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／さわら切り身・骨なし、酒、しうが、砂糖、みりん、しうが、油、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しうが、砂糖、／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、しうが、塩、水、だし昆布、削り節、／牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎りんご, 牛乳, かぼちゃボーロ	457 18.8 15.4 1.0
13 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
15 月	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, じやが芋のきんぴら, お麸のすまし汁	ブチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しうが、本みりん、酒、ごま油、／じやがいも、にんじん、いんげん、油、みりん、しうが、砂糖、和風だしの素、／だいこん、しめじ、カットわかめ、白玉麩、しうが、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ホットケーキ粉、きな粉、調製豆乳、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, きな粉蒸しパン	475 20.7 14.0 1.4
16 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, ワカメのツナ和え, 豆腐の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉 皮なし、しうが、みりん、しうが、ににく、片栗粉、油、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しうが、砂糖、酢、／木綿豆腐、えのきたけ、小口ねぎ、酒、赤みそ、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	438 20.6 16.8 1.2



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
17 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉とたまねぎの生姜焼き, 切干大根の煮物, ほうれん草のすまし汁	バナナ、牛乳、米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、しょうが、酒、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、ほうれんそう、絹ごし豆腐、干しいたけ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、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	552 20.8 20.5 1.2
18 木	牛乳, ミートスペグティ, タンドリーチキン, プロッコリーとコーンのサラダ	みかん、牛乳、スペグティ、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)、プロッコリー、ホールコーン、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、	◎みかん, 牛乳, ごはいもち	464 23.1 16 1.6
19 金	牛乳, 麦ご飯, ぶりの照り焼き, 白菜のおかか和え, けんちん汁	りんご、牛乳、米、押麦、ぶり切り身(骨なし)、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、はくさい、にんじん、ホールコーン、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、ぶどうゼリー、	◎りんご, 牛乳, ぶどうゼリー	505 18.2 15.5 1.0
20 土		牛乳、ほしのおせんべい、	◎牛乳, ◎ほしのおせんべい	82 3.6 4.6 0.2
22 月	牛乳, 菜めし, かぼちゃのそぼろ煮, 大根のすまし汁	ブチダノン(もも)、牛乳、米、押麦、こまつな、しらす干し、白いりごま、油、塩、鶏ひき肉、かぼちゃ、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、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、さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, 蒸し芋	446 15.0 11.6 1.4
23 火	牛乳, 冬野菜カレーライス, さつま芋の素揚げ, 野菜サラダ	オレンジ、牛乳、米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、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、さつまいも、油、塩、プロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、牛乳、きらきらコーンのおほしさま、	◎オレンジ, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	493 16.0 19.2 1.6
24 水	牛乳, 麦ご飯, マー婆ー豆腐, ほうれん草のナムル, 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、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、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、じやがいも(男爵)、油、塩、	◎バナナ, 牛乳, フライドポテト	505 17.8 18.4 1.5
25 木	牛乳, 卵サンド, 照り焼きチキン, 野菜スープ	みかん、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、しょうゆ、みりん、砂糖、油、キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、牛乳、ヨーグルト(無糖)、パイン缶、みかん缶、もも缶、	◎みかん, 牛乳, フルーツヨーグルト和え	372 19.9 17.1 1.4
26 金	牛乳, 鮭ごはん, ひじきの煮物, 豚汁	りんご、牛乳、米、押麦、鮭(切り身・骨なし)、白いりごま、大豆水煮、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、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、だいこん、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、牛乳、ハーベスト、	◎りんご, 牛乳, ハーベスト	451 17.9 14.1 1.2
27 土		牛乳、ハッピーターン、	◎牛乳, ◎ハッピーターン	119 4.4 4.0 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。

味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

★五味を意識した食事のメリット

▼栄養バランスの改善

五味それぞれが異なる栄養素と関連しています。例えば、甘味はエネルギー源となる炭水化物、塩味はミネラル、酸味はビタミン、苦味は食物繊維、うま味はタンパク質などです。五味には、それぞれ体にとって大切な役割があります。



エネルギー源となり、体液の均衡を保ち、心を落ち着かせる

疲労の回復に役立ち、食欲を増進させる

食欲を増進させ、成長を促す

▼味覚の発達

素材には、いろいろな味があります。五味への嗜好を獲得することで、味覚がより豊かになり、薄味でも素材本来の味を楽しめるようになります。

▼食欲のコントロール

それぞれの味覚は、満腹中枢に異なる影響を与えます。バランスよく摂取することで、満足感を得ることができます。過食、肥満を防ぐことができます。

五味を意識した食事は、おいしさを楽しむだけでなく、健康にもつながる良い手法です。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五つの基本的な味覚のことです。それぞれの味覚をバランスよく取り入れることで、満足感がある食事となり、それが、子どもの食への意欲を高め、必要なエネルギー、栄養素の摂取につながります。

★好まれる味・嫌われる味

＜好まれる味＞

甘味やうま味は、私たち人間が生まれながらに好む味です。これは、母乳の甘さや、タンパク質に含まれるうま味が、生命維持に必要な栄養素であることを本能的に知っているためだと考えられます。



＜嫌われる味＞

酸味や苦味は、本能的に警戒する味です。酸味は腐敗や未熟さを、苦味は毒性を連想させるため、動物は本能的にこれら味を避ける傾向があります。これは、人間以外の動物、例えばサルなどでも観察される共通の反応です。酸味や苦味が必ずしも危険ではないことを知るために、学習が必要です。味覚は生まれ持った本能と、成長過程での経験によって形成されます。

★味覚を育てる食事支援

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。無理強いは逆効果です。

同じものを反復して摂取することで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。