



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, チキンライス, にんじん入り卵焼き, 野菜スープ	プチダノン(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、グリーンピース(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, 焼きししゃも, 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、／ししゃも、／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, 鶏肉の酢醬油煮, 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)、しょうが、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、しょうが、／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、／プチスティック、	◎りんご, 牛乳, プチスティック	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	プチダノン(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(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、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、しょうが、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、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／ほうれんそう、にんじん、卵、油、砂糖、しょうゆ、／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, ポパイサンド, 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)、チンゲンサイ、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、しょうゆ、砂糖、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、／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、／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, じゃが芋のきんぴら, 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)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、ごま油、／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、／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、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、しょうゆ、みりん、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、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, ミートスパゲティ, タンダーチキン, ブロッコリーとコーンのサラダ	みかん、／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、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, ごへいもち	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	プチダノン(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, さつまいの素揚げ, 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、／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、／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, マーボー豆腐, 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、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、／じゃがいも(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。

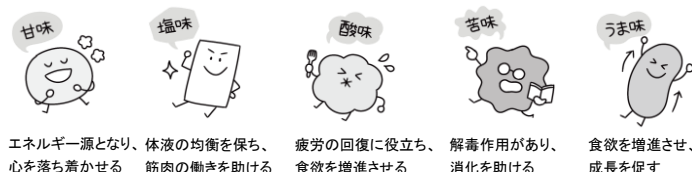
味覚を育てる！心も体も喜ぶ食事

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。

★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C、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。



▼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、過食、肥満を防ぐことができます。

★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の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は、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。無理強いはい逆効果です。

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。