



1月

## 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
05 月	牛乳, きのこごはん, にんじん入り卵焼き, たまねぎの味噌汁	ブチダノン(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、たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、牛乳、ぼたぼた焼、	◎ヨーグルト, 牛乳, ぼたぼた焼	478 19.5 17.7 1.7
06 火	牛乳, 菜めし, 鶏肉の生姜焼き, 大根のすまし汁	オレンジ、牛乳、米、押麦、こまつな、しらす干し、白いごま、油、塩、鶏もも肉皮なし、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、木綿豆腐、だいこん、にんじん、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、牛乳、アンパンマンソフトせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, アンパンマンソフトせんべい	400 19.0 13.1 1.3
07 水	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 野菜のごま和え, キャベツの味噌汁	バナナ、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、キャベツ、えのきたけ、油揚げ、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	553 19.3 16.4 1.1
08 木	牛乳, 卵サンド, ポークビーンズ, 野菜スープ	りんご、牛乳、食パン、卵、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、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、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、牛乳、米、きな粉、砂糖、	◎りんご, 牛乳, きな粉おにぎり	432 18.1 17.7 1.4
09 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の照り焼き, キャベツのコンソメ煮, じゃが芋の味噌汁	みかん、牛乳、米、押麦、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、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、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、	◎みかん, 牛乳, クラッカー	467 20.9 14.8 1.6
10 土		牛乳、星っこ、	◎牛乳, ◎星っこ	84 3.6 5.1 0.1
13 火	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, 人参のきんぴら, お麸のすまし汁	ブチダノン(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、にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、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、ミレービスケット、	◎ヨーグルト, 牛乳, ミレービスケット	453 18.4 17.3 1.2
14 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のすき焼き風煮物, かぼちゃの煮付け, なめこの味噌汁	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、砂糖、酒、みりん、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、干しうどん、スキムミルク、水、油、	◎バナナ, 牛乳, レーズンホットケーキ	542 17.6 13.8 1.2
15 木	牛乳, カレーうどん, 焼きししゃも, ひじきの煮物	りんご、牛乳、干しうどん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、豚肩ロース脂身なし薄切り、カレールウ甘口、しょうゆ、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、ししゃも、大豆水煮、めひじき、にんじん、和風だしの素、酒、砂糖、しょうゆ、本みりん、牛乳、じゃがいも(男爵)、油、塩、青のり粉、	◎りんご, 牛乳, フライドポテト(青のり)	394 17.9 16.9 2.6
16 金	牛乳, ピラフ, えびフライ, キャベツのスープ	みかん、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、無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、牛乳、国産やさいゼリー、	◎みかん, 牛乳, 国産やさいゼリー	450 16.7 13.7 1.3
17 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
19 月	牛乳, 麦ご飯, ぶりの照り焼き, 肉じゃが, 豆腐のすまし汁	ブチダノン(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、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、グリンピース(冷凍)、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、絹ごし豆腐、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、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎ヨーグルト, 牛乳, 大学芋	565 21.7 22.9 1.1
20 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏ささみのピカタ, 野菜サラダ, たまねぎのスープ	オレンジ、牛乳、米、押麦、鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、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、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、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	428 21.1 14.1 1.0
21 水	牛乳, 麦ご飯, さわらのみぞ焼き, 筑前煮, 小松菜のすまし汁	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、さといも、にんじん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だしの素、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、マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	512 22.4 14.5 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
22 木	牛乳, ツナサンド, スパゲティソテー, チキンスープ	りんご、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、スパゲティー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、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、米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎りんご, 牛乳, ごはいもち	475 18.9 19.0 1.8
23 金	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	みかん、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、えのきだけ、カットわかめ、中華だしの素、しょうゆ、酒、こしょう、水、牛乳、ぱりぱりパンプキン、	◎みかん, 牛乳, ぱりぱりパンプキン	431 16.3 15.1 1.6
24 土		牛乳、二色せんべい、	◎牛乳, ◎二色せんべい	101 4.4 5.0 0.3
26 月	牛乳, 五目ごはん, ほうれん草入り卵焼き, 豆腐の味噌汁	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、干しいたけ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、卵、ほうれんそう、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、木綿豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、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	522 22.4 17.7 1.6
27 火 	牛乳, 焼き鳥丼, ワカメのツナ和え, 豚汁	オレンジ、牛乳、米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、いんげん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、刻みのり、油、だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、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、ハーベスト、	◎オレンジ, 牛乳, ハーベスト	480 20.8 16.2 1.3
28 水	牛乳, カレーライス, さばの塩焼き, 大根サラダ	バナナ、牛乳、米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、塩、こしょう、ワイン(白)、カレールウ甘口、ウスターーソース、ケチャップ、チーズ、水、スキムミルク、さば 三枚下ろし、酒、だいこん、きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、牛乳、食パン、いちごジャム、	◎バナナ, 牛乳, ジャムサンド	593 23.1 20.6 2.1
29 木	牛乳, 焼きそば, プロッコリーとコーンのサラダ, チングン菜のスープ	りんご、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、ウスターーソース、ケチャップ、かつお節、プロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、チングンサイ、にんじん、しめじ、絹ごし豆腐、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、牛乳、さつまいも、片栗粉、調製豆乳、砂糖、油、	◎りんご, 牛乳, さつまいもボール	437 15.6 17.7 1.9
30 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ほうれん草のおかか和え, けんちん汁	みかん、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、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、ほしのおせんべい、	◎みかん, 牛乳, ほしのおせんべい	383 18.7 11.4 0.9
31 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

\*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。

## 心と身体を育てる「和食」



ごはんにみそ汁、そして季節のおかずを組み合わせた和食。保育所で、子どもたちに人気がある献立は和食が多いです。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

### ★和食のメリット

#### ■様々な食材に挑戦することで味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育むことにつながります。

#### ■よく噛むことで丈夫な身体に

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、頸や歯の発達を促し、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けます。また、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

#### ■腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜、海藻、きのこなど食物繊維が豊富な食品がたくさん使われています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

#### ■日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

### ★和食献立のコツ

#### ■ごはんを中心「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べる和食。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口中調味をしながら和食献立を楽しめましょう。

#### ■だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材によるうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます



だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます