



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
02月	牛乳, 麦ご飯, 白身魚のケチャップ和え, 白菜のおかか和え, 大根の味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／ホキ切り身、酒、しょうゆ、にんにく、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／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、木綿豆腐、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, 蒸し芋	470 18.4 13.1 1.2
03火	牛乳, 大豆混ぜご飯, いわしフライ, 豆腐のスープ	いちご、／牛乳、／米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、大豆水煮、にんじん、さやえんどう、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／いわし開き、酒、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、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、／かぼちゃボーロ、	◎いちご, 牛乳, かぼちゃボーロ	451 20.3 16.4 1.4
04水	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, 大根とさといものそぼろ煮, 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、しょうゆ、酒、みりん、しょうが、薄力粉、油、／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、／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、／もも缶、バイン缶、みかん缶、	◎バナナ, 牛乳, フルーツボンチ	502 19.5 15.8 1.0
05木	牛乳, ポパイサンド, 豚肉のオニオン煮, チキンスープ	オレンジ、／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)、キャベツ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、／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、	◎オレンジ, 牛乳, ごはんの変わりおやき	475 23.6 22.1 1.8
06金 	牛乳, 中華飯, 鶏肉のから揚げ, チンゲン菜のスープ	りんご、／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、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／チンゲンサイ、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、／プチスティック、	◎りんご, 牛乳, プチスティック	505 20.4 19.4 1.4
07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
09月	牛乳, チキンライス, ほうれん草入り卵焼き, キャベツのスープ	プチダノン(もも)、／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、ほうれんそう、ツナ油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、油、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、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	528 21.5 19.7 1.4
10火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醬油煮, 野菜のごま和え, 大根のすまし汁	いちご、／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、／だいこん、にんじん、木綿豆腐、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／きらきらコーンのおほしさま、	◎いちご, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	373 18.4 12.1 0.9
12木	牛乳, 五目うどん, 焼きししゃも, かぼちゃの煮付け	プチダノン(りんご)、／牛乳、／干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、みりん、水、削り節、だし昆布、／ししゃも、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、／牛乳、／じゃがいも、片栗粉、砂糖、しょうゆ、本みりん、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, じゃがいももち	377 18.5 13.3 2.7
13金	牛乳, 麦ご飯, 白身魚のマヨネーズかけ、ポークビーンズ, ポテトスープ	りんご、／牛乳、／米、押麦、／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)、／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、／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、／ミニハート、	◎りんご, 牛乳, ミニハート	481 20.1 18.2 1.4
14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
16月	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	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、／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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, きな粉マカロニ	474 20.0 17.2 1.4
17火	牛乳, ビーンズカレーライス, えびフライ, 野菜サラダ	いちご、／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、カレーウ糖口、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、スキムミルク、水、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、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、／牛乳、／ぱりぱりパンブキン、	◎いちご, 牛乳, ぱりぱりパンブキン	496 19.9 20.0 1.7
18水	牛乳, 鮭ごはん, ひじきの煮物, 小松菜のすまし汁	バナナ、／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、／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、／薄力粉、ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、かつお節、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, お好み焼き(にんじん)	492 18.3 13.1 1.4



