


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	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, さわらの和風ミニエル, 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, フルーツポンチ	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、チヌティック	◎りんご, 牛乳, チヌティック	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	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, 鶏肉の酢醤油煮, 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, 焼きしやも, かぼちゃの煮付け	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、じやがいも、片栗粉、砂糖、しょうゆ、本みりん、水、	◎ヨーグルト, 牛乳, じやがいももち	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、ウスターーソース、ワイン(白)、コンソメ、砂糖、じやがいも、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	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、カレールウ甘口、ケチャップ、ウスターーソース、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



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 木	牛乳, ポテトサンド, チキンチャップ, 野菜スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、じゃがいも、ブロッコリー、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんにく、たまねぎ、グリンピース(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)、水、／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、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎オレンジ, 牛乳, ごはいもち	453 20.3 16.9 1.9
20 金	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, 肉じゃが, なめこの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／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、／なめこ、絹ごし豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／おせんべいサラダ味、	◎りんご, 牛乳, おせんべいサラダ味	447 19.5 16.9 1.0
21 土		牛乳、／ベジタブルせんべい、	◎牛乳, ◎ベジタブルせんべい	97 3.9 4.7 0.2
24 火	牛乳, 五目ごはん, ぶりの照り焼き, かきたま汁	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、／ぶり切り身(骨なし)、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、油、／卵、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、小口ねぎ、しょうゆ、塩、酒、片栗粉、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／ハーベスト、	◎ヨーグルト, 牛乳, ハーベスト	508 23.2 19.6 1.5
25 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のすき焼き風煮物, ブロッコリーのおかか和え, じゃが芋の味噌汁	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、／ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、／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、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎バナナ, 牛乳, パンかりんとう	509 17.7 16.1 1.2
26 木	牛乳, 醤油ラーメン, 鶏肉の生姜焼き, ワカメのツナ和え	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(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ホットケーキ粉、にんじん、ホールコーン、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, 人参とコーンの蒸しパン	441 23.4 16.6 2.0
27 金	牛乳, 麦ご飯, さわらの童田揚げ, 人参のきんぴら, 豆腐のすまし汁	りんご、／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、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／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、／ミレービスケット、	◎りんご, 牛乳, ミレービスケット	481 18.0 18.1 1.0
28 土		牛乳、／二色せんべい、	◎牛乳, ◎二色せんべい	101 4.4 5.0 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。

栄養豊富でとっても便利！乾燥食品の活用

★乾物を取り入れるメリット

1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。



2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。



3・凝縮された旨味を味わうことができる

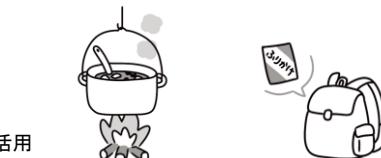
乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。

4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

乾物活用のポイント

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。



■キャンプでの活用

・乾燥わかめ

味噌汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます。

・切干だいこん

水で戻して、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。

・凍り豆腐

栄養価が高く、腹持ちが良いので、行動食に最適。水で戻して炒め物にも使用できます。

・干しいたけ

旨味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えておいしいです。

■旅行での活用

・ふりかけ

ご飯にかけるだけ。食べ慣れない食事が進まないときに、重宝します。

・乾燥野菜

必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利。栄養豊富なスープが簡単に作れます。

・乾燥フルーツ

そのまま食べられるから便利。間食でしっかり栄養補給ができます。

