



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, 鶏ちゃん焼き, ほうれん草のおかか和え, 豆腐の味噌汁	ブチダン(もも)/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、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、/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、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト, 牛乳, レーズンホットケーキ	477 21.8 14.2 1.3
03火	牛乳, ちらし寿司, 肉じゃが, 菜の花のすまし汁	オレンジ/牛乳/米/酢/砂糖/食塩/しらす干し、にんじん、れんこん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、砂糖、卵、砂糖、食塩、刻みのり、/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、グリーンピース(冷凍)、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/絹ごし豆腐、なばな、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/ひなまつりせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ひなまつりせんべい	439 18.0 14.6 2.1
04水	牛乳, 豚丼, もやしのナムル, 豆腐のスープ	バナナ、/牛乳、/米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、たまねぎ、チンゲンサイ、油、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、しょうが、/緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、ごま油、/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、木綿豆腐、油、	◎バナナ, 牛乳, 豆腐ボールドーナツ	537 18.9 18.7 1.4
05木	牛乳, ツナサンド, タンドリーチキン, ミネストローネ	いちご、/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、/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)、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カットマト、いんげん、コンソメ、塩、こしょう、水、/牛乳、/米、白いりごま、しらす干し、かつお節、しょうゆ、和風だしの素、みりん、ごま油、	◎いちご, 牛乳, 焼きおにぎり	444 23.0 20.2 1.8
06金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, 小松菜のすまし汁, かぼちゃの煮付け	グレープフルーツ、/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、/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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、/牛乳、/プチスティック、	◎グレープフルーツ, 牛乳, プチスティック	474 18.8 16.0 0.9
07土		牛乳、/きらきら星のパフ、	◎牛乳, ◎きらきら星のパフ	101 3.8 4.1 0.2
09月	牛乳, にんじんごはん, 鶏肉の酢醤油煮, えのきのすまし汁	ブチダン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、にんじん、油揚げ、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、/えのきたけ、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、/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	452 22.1 14.3 1.2
10火	牛乳, 麦ご飯, えびフライ, 野菜のごま和え, 大根の味噌汁	オレンジ/牛乳/米/押麦/無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、/ほうれん草、もやし、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、すりごま、/だいこん、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、/牛乳、/クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	476 18.2 15.9 1.3
11水	牛乳, 麦ご飯, 鶏ささみのピカタ, キャベツのコンソメ煮, 野菜の豆乳スープ	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、/キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、/ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、コンソメ、食塩、水、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎バナナ, 牛乳, ジャムサンド	547 24.3 15.5 1.5
12木	牛乳, カレーうどん, 焼きししゃも, ブロッコリーのおかか和え	いちご、/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、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/牛乳、/米、たまねぎ、ピーマン、ホールコーン、ツナ油漬缶、ケチャップ、コンソメ、片栗粉、油、	◎いちご, 牛乳, ツナケチャップライス おやき	408 19.2 15.8 2.6
13金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, じゃが芋のきんぴら, お麩のすまし汁	グレープフルーツ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉 皮なし、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、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、/二色せんべい、	◎グレープフルーツ, 牛乳, 二色せんべい	431 19.2 13.9 1.3
14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
16月	牛乳, 五目ごはん, にんじん入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	ブチダン(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、にんじん、ツナ油漬缶、和風だしの素、しょうゆ、油、/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、/さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, 蒸し芋	517 20.5 16.8 1.6
17火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	オレンジ/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、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、/ほしのおせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ほしのおせんべい	435 16.5 15.6 1.6



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
18 水	牛乳, ピラフ, さわらの照り焼き, キャベツのスープ	バナナ、/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、/さわら切り身・骨なし、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、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、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎バナナ、 牛乳、 チーズホットケーキ	554 22.8 17.4 1.7
19 木	牛乳, 卵サンド, チキンチャップ, 野菜スープ	いちご、/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(こま切れ)、にんにく、たまねぎ、グリーンピース(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、	◎いちご、 牛乳、 ごへいもち	446 20.6 18.2 1.9
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
23 月	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, 白菜のおかか和え, 豚汁	ブチダン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、/さば 三枚下ろし、酒、/はくさい、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、かつお節、/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、/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	516 22.7 17.1 1.1
24 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の照り焼き, ひじきの煮物, けんちん汁	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/大豆水煮、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、/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、/星たべよ、	◎オレンジ、 牛乳、 星たべよ	456 20.6 13.0 1.4
25 水	牛乳, 鶏ごぼう混ぜごはん, 豚肉とたまねぎの生姜焼き, なめこの味噌汁	バナナ、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、にんじん、ごぼう、小口ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、/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、/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、/さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎バナナ、 牛乳、 大学芋	580 21.4 20.6 1.4
26 木	牛乳, 焼きそば, 野菜サラダ, チンゲン菜のスープ	いちご、/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、ウスターソース、ケチャップ、かつお節、/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、/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、/米、チーズ、白いりごま、桜えび素干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎いちご、 牛乳、 ごはんの変わりおやき	432 18.8 18.0 2.3
27 金	牛乳, カレーライス, 白身魚のマヨネーズかけ, ブロッコリーとコーンのサラダ	グレープフルーツ、/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、ウスターソース、ケチャップ、チーズ、水、スキムミルク、/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)、/ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、/牛乳、/ぱりんこ、	◎グレープフルーツ、 牛乳、 ぱりんこ	532 20.6 22.5 2.1
28 土		牛乳、/ぱりぱりパンキン、	◎牛乳、 ◎ぱりぱりパンキン	84 3.7 4.4 0.2
30 月	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き, ほうれん草のごま和え, 豆腐のすまし汁	ブチダン(もも)、/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、/ほうれん草、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、白いりごま、/絹ごし豆腐、にんじん、小口ねぎ、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	478 21.6 15.4 1.1
31 火		きらきらコーンのおほしさま、/牛乳、/きなこせんべい、	◎きらきらコーンのおほしさま、 牛乳、 きなこせんべい	110 4.1 5.8 0.2

* 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。

身につけたい「食事のマナー」

★ポイントを確認

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

いただきます



● 食事に関わった全ての人への感謝

食料を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

ごちそうさま



● おいしい食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしいし、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

2・食具を正しく使うことができますか？

＜お箸への移行＞



フィンガーグリップ



→ ベンダグリップ



→ お箸



3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合 椅子に深く腰掛けると届かない場合 足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、椅子を高くする



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる



踏み台などを置いて、足が地につく高さにする

この他にも口を閉じてよく噛んで食べることができるか、家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができているか、子どもが食後の片付けに参加しているかなど、たくさんの「食事のマナー」を伝えていけると良いですね。