



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 火		ソフトな塩せん、／牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎ソフトな塩せん、 牛乳、 かぼちゃボーロ	113 3.7 4.1 0.1
02 水		ベビースティック、／牛乳、／きらきら星のパフ、	◎ベビースティック、 牛乳、 きらきら星のパフ	116 3.9 4.1 0.2
03 木	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の照り焼き、 ブロッコリーのマヨネーズ 和え、 たまねぎの味噌汁	ソフトな小魚せん、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／おこめパフ塩、	◎ソフトな小魚せん、 牛乳、 おこめパフ塩	413 18.2 14.4 1.2
04 金	牛乳、 麦ご飯、 和風豆腐ハンバーグ、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 チキンスープ	おやつごはんコーン味、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、鶏ひき肉、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、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／アンパンマンソフトせんべい、	◎おやつごはんコーン 味、 牛乳、 アンパンマンソフトせ んべい	398 18.3 13.5 1.1
05 土		牛乳、／星っこ、	◎牛乳、 ◎星っこ	84 3.6 5.1 0.1
07 月	牛乳、 にんじんごはん、 大根とさといものそぼろ煮、 小松菜のすまし汁	かぼちゃボーロ、／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、三温糖、みりん、酒、／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、／木綿豆腐、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、／さつまいも、油、塩、	◎かぼちゃボーロ、 牛乳、 さつまいもの素揚げ	473 15.3 17.2 1.2
08 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の生姜焼き、 じゃが芋のきんぴら、 キャベツの味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、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、／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、／ほしのおせんべい、	◎バナナ、 牛乳、 ほしのおせんべい	446 18.8 13.9 1.1
09 水	牛乳、 麦ご飯、 焼きししゃも、 ひじきの煮物、 豚汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／ししゃも、／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、三温糖、しょうゆ、／豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、さといも、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎いちご、 牛乳、 蒸し芋	457 20.1 13.1 1.4
10 木	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醬油煮、 かぼちゃの煮付け、 大根のすまし汁	オレンジ、／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、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、／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、／もも缶、パイン缶、みかん缶、	◎オレンジ、 牛乳、 フルーツポンチ	397 17.6 10.2 0.9
11 金	牛乳、 麦ご飯、 肉じゃが、 野菜のごま和え、 豆腐の味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、三温糖、みりん、酒、／ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、すりごま、／木綿豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／うさぎのしっぽ、	◎バナナ、 牛乳、 うさぎのしっぽ	444 15.4 13.7 1.0
12 土		牛乳、／こつぶじゃががあられ、	◎牛乳、 ◎こつぶじゃががあられ	90 3.9 4.3 0.3
14 月 	牛乳、 鮭ごはん、 鶏ちゃん焼き、 けんちん汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、／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、／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、／さつまいも、砂糖、かんてん(粉)、水、	◎ヨーグルト、 牛乳、 芋ようかん	440 20.3 13.1 1.1
15 火	牛乳、 麦ご飯、 手作りしゅうまい、 人参のきんぴら、 菜の花のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／しゅうまいの皮、鶏ひき肉、ピーマン、めひじき、ホールコーン、片栗粉、しょうゆ、塩、こしょう、／にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、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、／かぼちゃボーロ、	◎バナナ、 牛乳、 かぼちゃボーロ	506 18.9 14.1 1.1
16 水	牛乳、 麦ご飯、 豚肉のすき焼き風煮物、 ワカメのツナ和え、 えのきのすまし汁	いちご、／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、三温糖、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、青のり粉、	◎いちご、 牛乳、 フライドポテト(青のり)	411 15.8 16.6 1.3



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 木 	牛乳、 五目うどん、 さばの味噌煮、 ほうれん草のおかか和え	オレンジ、／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、／さば 三枚下ろし、ミックス味 噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、／牛乳、／ 米、きな粉、砂糖、	◎オレンジ、 牛乳、 きな粉おにぎり	429 21.4 16.7 1.7
18 金	牛乳、 麦ご飯、 キャベツのコンソメ煮、 チキンチャップ、 たまねぎのスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食 塩、／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)、／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、／豆乳クッキー、	◎バナナ、 牛乳、 豆乳クッキー	465 19.1 14.3 1.3
19 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
21 月	牛乳、 チキンライス、 白身魚のマヨネーズ焼き、 キャベツのスープ	ブチダノン(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、／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)、／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、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	520 21.4 19.1 1.5
22 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のごまみそ焼き、 豆腐のすまし汁、 切干大根の煮物	バナナ、／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、／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、／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、／牛乳、／ぱりんこ、	◎バナナ、 牛乳、 ぱりんこ	487 19.9 16.1 1.2
23 水	牛乳、 麦ご飯、 手作りがんもどき、 白菜のおかか和え、 大根の味噌汁	いちご、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょう ゆ、塩、砂糖、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、 油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、バナナ、スキ ムミルク、水、油、	◎いちご、 牛乳、 バナナホットケーキ	483 17.9 18.1 1.2
24 木	牛乳、 ポテトサンド、 豚肉のオニオン煮、 野菜の豆乳スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、じゃがいも、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、マヨネーズ (マヨドレ)、／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)、／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、／米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょう ゆ、	◎オレンジ、 牛乳、 しらすと青のりのごは んおやき	466 20.3 20.9 1.7
25 金	牛乳、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 もやしのナムル、 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、／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、しょう ゆ、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、／星たべよ、	◎バナナ、 牛乳、 星たべよ	493 17.5 15.3 1.6
26 土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳、 ◎サラダせん	123 4.3 4.5 0.3
28 月	牛乳、 五目ごはん、 ほうれん草入り卵焼き、 じゃが芋の味噌汁	ブチダノン(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、／卵、ほうれん草、ツナ 油漬缶、こしょう、しょうゆ、みりん、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、／ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト、 牛乳、 人参蒸しパン	496 21.1 16.7 1.6
30 水	牛乳、 麦ご飯、 さわらの和風ムニエル、 ポテトサラダ、 白菜スープ	ブチダノン(もも)、／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、／じゃがいも、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、ホールコーン、塩、マ ヨネーズ(マヨドレ)、／はくさい、にんじん、しめじ、コンソメ、酒、こしょう、水、／牛乳、／食 パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ジャムサンド	522 20.7 22.2 1.3

* 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。...もぐもぐ献立の日(野菜など噛み応えのある食材をたっぷり使った献立です。よく噛んで食べましょう。)

子どもたちの健康を支える「給食」

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。
給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

エネルギーを多く摂取したい食材

- ・体を動かす基となるたんぱく質(たんぱく質)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

腸の運動に役立つ食材

- ・砂糖
- ・塩



乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。
園では健康的な食事を「安全」「おいしい」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★安全に配慮した給食

子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行って頂きます。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。

入荷日時
記録

温度確認
記録

納入業者・食材の品質管理

職員の体調管理

調理室での衛生管理

調理時の加熱の徹底(殺菌)



毎月配布する「給食献立表」について
子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。是非ご活用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
- ☑ 必要な栄養素(量)を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
- ☑ 給食で使用されている食材がわかる！



★食べる意欲を育てる働きかけ
友達との会話や、友達が食べる姿を見ること、
そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と接することも大切になっています。



※保育所で初めて食物アレルギーを発症することがないように、献立表を確認し、食べたことがない食材は事前
に家庭で食べてみてください。症状が出た場合、アレルギー対応を希望する方はご相談ください。