



# 未満児給食献立表



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 木	牛乳, 味噌うどん, 焼きししゃも, ほうれん草のおかか和え	オレンジ、/牛乳、/干しうどん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、油揚げ、にんじん、ごぼう、小口ねぎ、赤みそ、ミックス味噌、酒、みりん、水、煮干し、だし昆布、/ししゃも、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎オレンジ, 牛乳, 蒸し芋	400 19.4 11.9 1.9
02 金	牛乳, 竹の子ご飯, 鶏肉の照り焼き, ほうれん草のすまし汁	キウイフルーツ、/牛乳、/米、押麦、たけのこ(ゆで)、にんじん、油揚げ、和風だしの素、塩、しょうゆ、みりん、酒、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/絹ごし豆腐、ほうれん草、ホールコーン、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/鯛あられ、	◎キウイフルーツ, 牛乳, 鯛あられ	407 19.6 13.5 1.6
07 水	牛乳, 麦ご飯, 肉じゃが, ワカメのツナ和え, 豆腐の味噌汁	ブチダン(りんご)、/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、/だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、/木綿豆腐、にんじん、えのきたけ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、/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	486 18.9 16.5 1.3
08 木	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, キャベツの昆布あえ, 大根のすまし汁	オレンジ、/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、/キャベツ、にんじん、塩こんぶ、/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、/さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎オレンジ, 牛乳, 大学芋	478 17.5 17.8 1.1
09 金	牛乳, 麦ご飯, 和風豆腐ハンバーグ, アスパラガスのサラダ, たまねぎの味噌汁	キウイフルーツ、/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、/レタス、グリーンアスパラガス、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、/牛乳、/かぼちゃボーロ、	◎キウイフルーツ, 牛乳, かぼちゃボーロ	432 15.8 15.4 1.0
10 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
12 月	牛乳, ひじきごはん, トマト入り卵焼き, 豚汁	ブチダン(もも)、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、めひじき、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、/卵、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、/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	526 22.9 18.6 1.5
13 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, かぼちゃの煮付け, 豆腐のすまし汁	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、/かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、/絹ごし豆腐、にんじん、干ししいたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、/牛乳、/クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	460 20.5 14.2 1.2
14 水	牛乳, 麦ご飯, あじの和風ムニエル, キャベツのコンソメ煮, おくらスープ	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/あじ 3枚下ろし、しょうゆ、酒、しょうが、薄力粉、油、/キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ油漬缶、コンソメ、食塩、/オクラ、ホールコーン、にんじん、コンソメ、こしょう、水、/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	494 21.0 14.9 1.2
15 木	牛乳, ツナサンド, 豚肉のオニオン煮, 野菜スープ	オレンジ、/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、/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)、/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、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	494 22.4 24.4 1.9
16 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の生姜焼き, 人参のきんぴら, 小松菜のすまし汁	キウイフルーツ、/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、/にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、/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、/ほしのおせんべい、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ほしのおせんべい	385 18.0 13.0 1.0
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, ピラフ, さわらのオーロラソースかけ, ポテトスープ	ブチダン(りんご)、/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、食塩、酒、油、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、/牛乳、/食パン、きな粉、砂糖、調製豆乳、	◎ヨーグルト, 牛乳, きな粉クリームサンド	491 22.9 18.6 1.6
20 火	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のすき焼き風煮物, じゃが芋のきんぴら, キャベツの味噌汁	オレンジ、/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、/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、/プチスティック、	◎オレンジ, 牛乳, プチスティック	447 16.0 16.4 1.0



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
21 水	牛乳, 中華飯, 鶏肉の酢醤油煮, わかめスープ	バナナ、／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(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／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、／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	525 22.5 15.9 1.9
22 木	牛乳, ミートスパゲティ, 野菜サラダ, たまねぎのスープ	オレンジ、／牛乳、／スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、薄力粉、ワイン(白)、コンソメ、水、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、砂糖、／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、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎オレンジ, 牛乳, ごへいもち	450 17.6 15.4 1.8
23 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, もやしのナムル, 豆腐のスープ	キウイフルーツ、／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、／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、干しいたけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、／牛乳、／ソフトせんべい塩味、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ソフトせんべい塩味	430 18.7 15.6 1.3
24 土		牛乳、／ソフトな塩せん、	◎牛乳, ◎ソフトな塩せん	75 3.6 4.0 0.1
26 月	牛乳, にんじんごはん, ほうれん草入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	ブチダン(もも)、／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、／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、ホールコーン、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, 人参とコーンの蒸しパン	503 20.1 17.7 1.4
27 火	牛乳, 麦ご飯, さわらの照り焼き, 野菜のごま和え, そうめん汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／さわら切り身・骨なし、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、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、／干しそうめん、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／星たべよ、	◎オレンジ, 牛乳, 星たべよ	437 18.2 13.6 1.3
28 水	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, チンゲン菜のスープ	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、／きゅうり、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、／チンゲンサイ、にんじん、しめじ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、／牛乳、／かんでん(粉)、水、みかん缶、パン缶、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, フルーツゼリー	478 16.3 14.7 1.4
29 木	牛乳, ポパイサンド, チキンチャップ, キャベツのスープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、ツナ油漬缶、ほうれん草、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)、／キャベツ、にんじん、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、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、	◎オレンジ, 牛乳, 焼きおにぎり	440 21.2 18.9 1.8
30 金	牛乳, 豚丼, ブロッコリーとコーンのサラダ, なめこの味噌汁	キウイフルーツ、／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、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／ぱりんこ、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ぱりんこ	440 17.0 16.0 1.3
31 土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳, ◎サラダせん	123 4.3 4.5 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。

## 朝ごはんを食べよう

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### ★朝ごはんて体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんて前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。



### ★朝ごはんの役割

#### ①体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりがやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動することができません。

#### ②身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

#### ③必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

#### ④お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

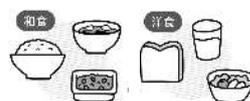
### ★朝ごはんづくりのコツ

#### ①パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

#### ②夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時間短縮につなげます。



はやね・はやおき・あさごはん!