

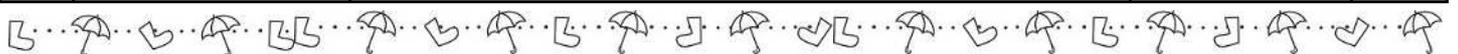


未満児給食献立表



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, 鮭ごはん, 肉じゃが, 豆腐の味噌汁	ブチダン(りんご)、牛乳、米、押麦、塩鮭(切り身)、白いりごま、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、木綿豆腐、にんじん、小口ねぎ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、牛乳、食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, パンかりんとう	461 19.1 18.2 1.2
03火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, ほうれん草のおかか和え, 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)、ミックス味噌、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、油、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、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、クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	428 19.8 13.6 1.3
04水 	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, 切干大根の煮物, たまねぎの味噌汁	バナナ、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、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、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、さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	547 18.5 16.1 1.3
05木	牛乳, 焼きそば, ブロッコリーのマヨネーズ和え, チキンスープ	キウイフルーツ、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、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、鶏むね肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、しめじ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、牛乳、米、白いりごま、しらす干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎キウイフルーツ, 牛乳, しらすと青のりのごはんおやき	459 19.5 19.3 1.9
06金	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のオニオン煮, 野菜サラダ, 野菜スープ	オレンジ、牛乳、米、押麦、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、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、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、ブチスティック、	◎オレンジ, 牛乳, ブチスティック	472 18.5 18.5 1.0
07土		牛乳、かぼちゃポーロ、	◎牛乳, ◎かぼちゃポーロ	101 3.5 4.0 0.1
09月 	牛乳, 鶏ごぼう混ぜごはん, 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、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、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	503 21.3 17.1 1.5
10火	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, かぼちゃの煮付け, 豆腐のすまし汁	オレンジ、牛乳、米、押麦、さば 三枚下ろし、酒、かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、絹ごし豆腐、にんじん、干しいたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、牛乳、きらきら星のパフ、	◎オレンジ, 牛乳, きらきら星のパフ	430 18.3 14.3 0.8
11水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉となすの生妻焼き, きゅうりのゆかりあえ, キャベツの味噌汁	バナナ、牛乳、米、押麦、豚肉(ロース・皮下脂肪なし)、なす、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、本みりん、しょうが、油、きゅうり、しそふりかけ、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、じゃがいも、片栗粉、食塩、油、	◎バナナ, 牛乳, じゃがいももち	446 16.8 13.5 1.1
12木	牛乳, ポテトサンド, チキンチャップ, たまねぎのスープ	キウイフルーツ、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)、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、キャベツ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、牛乳、おせんべいサラダ味、	◎キウイフルーツ, 牛乳, おせんべいサラダ味	365 18.1 15.7 1.5
13金 	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, 春雨サラダ, チンゲン菜のスープ	オレンジ、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、きゅうり、マヨネーズ、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、マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉マカロニ	456 19.6 14.5 1.2
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, 麦ご飯, 白身魚のマヨネーズ焼き, かぼちゃのサラダ, なすの味噌汁	ブチダン(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)、かぼちゃ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、なす、たまねぎ、小口ねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、牛乳、ホットケーキ粉、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト, 牛乳, チーズホットケーキ	543 21.9 22.7 1.6
17火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, もやしのナムル, 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、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、ほしのおせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ほしのおせんべい	403 16.5 15.4 1.5



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, チキンライス, キャベツとツナのサラダ, おくらスープ	バナナ、牛乳、米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、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、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖、しょうゆ、/オクラ、ホールコーン、にんじん、コンソメ、こしょう、水、/牛乳、/じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎バナナ, 牛乳, フライドポテト	496 16.1 19.4 1.2
19 木	牛乳, 肉うどん, 焼きししゃも, 野菜のごま和え	キウイフルーツ、牛乳、干しうどん、豚肩ロース脂身なし薄切り、ごぼう、にんじん、小口ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、水、削り節、だし昆布、/ししゃも、/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、/牛乳、/米、きな粉、砂糖、	◎キウイフルーツ, 牛乳, きな粉おにぎり	411 19.5 15.4 1.8
20 金	牛乳, 麦ご飯, 照り焼き豆腐ハンバーグ, ブロッコリーとコーンのサ ラダ、キャベツのスー プ	オレンジ、牛乳、米、押麦、鶏ひき肉、木綿豆腐、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、/キャベツ、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、/牛乳、/星たべよ、	◎オレンジ, 牛乳, 星たべよ	424 16.8 13.0 1.2
21 土		牛乳、/ぱりぱりパンプキン、	◎牛乳, ◎ぱりぱりパンプキン	84 3.7 4.4 0.2
23 月	牛乳, 五目ごはん, さばの味噌煮, そうめん汁	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、/さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、/干しめん、にんじん、オクラ、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、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	503 22.3 16.2 1.6
24 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ひじきの煮物, なめこの味噌汁	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、/大豆水煮、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、/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、	◎オレンジ, 牛乳, ぱりんこ	413 19.9 13.2 1.3
25 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉とキャベツのみそ炒め, じゃが芋のきんぴら, 小松菜のすまし汁	バナナ、牛乳、米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、油、ミックス味噌、しょうゆ、酒、砂糖、/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、/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、/かんでん(粉)、水、砂糖、調製豆乳、みかん缶、	◎バナナ, 牛乳, 豆乳かんでん	478 17.5 16.1 1.2
26 木	牛乳, 卵サンド, かつおのケチャップ和え, ポテトスープ	キウイフルーツ、牛乳、食パン、卵、マヨネーズ(マヨドレ)、こしょう、/かつお切り身(骨・皮なし)、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、/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、/米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ごへいもち	482 22.5 19.3 1.7
27 金	牛乳, カレーライス, 鶏肉の照り焼き, アスパラガスのサラダ	オレンジ、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、/鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/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、/牛乳、/コアコア、	◎オレンジ, 牛乳, コアコア	540 23.3 21.2 1.9
28 土		牛乳、/サラダせん、	◎牛乳, ◎サラダせん	123 4.3 4.5 0.3
30 月	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, 人参のきんぴら, 豚汁	ブチダン(りんご)、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、/にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、/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、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎ヨーグルト, 牛乳, 大学芋	527 20.3 21.1 1.1

* 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。

ゆっくりよく噛んで食べよう! ～咀嚼と嚥下の発育～

★ゆっくりとよく噛んで食べるメリット

1. 消化吸収の促進

- 食べ物をよく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、唾液と混ざりやすくなります。唾液には消化酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。
- よく噛むことで、胃腸への負担を軽減し、栄養素の吸収を効率的に行うことができます。

2. 味覚の発達

- よく噛むことで、食べ物の味をより深く感じられるようになります。様々な食材の味や食感を楽しむことができ、味覚の発達につながります。

3. 脳への刺激

- 咀嚼運動は、脳の活性化を促すことが知られています。脳への血流が増加し、記憶力や集中力、思考力の向上に役立ちます。また、満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防止する効果もあります。

4. 口腔内の衛生

- よく噛むことで唾液の分泌が促進されます。唾液には抗菌作用があり、口腔内の細菌の繁殖を抑える効果があり、虫歯を予防します。

5. 顎の筋肉を鍛え、歯並びをよくする

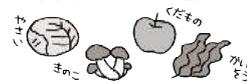
- よく噛むことで、顎周りの咀嚼筋群が活発に働き、筋肉が鍛えられ、顎の正常な発育を促します。また、バランスの取れた顔貌形成に寄与します。
- 顎の骨が発達することで、歯が適切に並ぶためのスペースが確保されます。

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことの一つ。健やかな体を作るだけでなく、心の発達にも大きく関わっています。中でも、「よく噛んで、ゆっくり味わうこと」は、消化を助けるだけでなく、味覚の発達、さらには脳の活性化にもつながります。今回は、よく噛むことのメリットや、食事支援のポイントをご紹介します。

★ゆっくりよく噛んで食べるためのポイント

・料理の工夫

食物繊維が多い食材を使う



好きな料理は大きめにカットしてかじり取る



・食事中の環境

食事に集中できる環境



正しい姿勢で食べる



会話を楽しみながら食べ



・食事の習慣

食事の時間を決める



空腹を感じてから食べる



味わって食べる

