



# 7月 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	牛乳, 豚丼, ワカメのツナ和え, おくらスープ	オレンジ、/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、/だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、/オクラ、ホールコーン、にんじん、コンソメ、こしょう、水、/牛乳、/クラッカー、	◎オレンジ、 牛乳、 クラッカー	468 18.5 17.2 1.5
02 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のすき焼き風煮物, きゅうりの酢の物, たまねぎの味噌汁	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、焼き豆腐、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、/きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、酢、砂糖、食塩、/たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、/牛乳、/もも缶、/パイン缶、みかん缶、	◎バナナ、 牛乳、 フルーツポンチ	459 17.4 12.3 1.1
03 木	牛乳, ミートスパゲティ, タンドリーチキン, ブロッコリーのマヨネーズ和え	キウイフルーツ、/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、/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)、/ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、/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、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 焼きおにぎり	477 23.8 19.4 1.4
04 金	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, 切干大根の煮物, 豆腐の味噌汁	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/さば 三枚下ろし、酒、/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、/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、/きらきら星のパフ、	◎オレンジ、 牛乳、 きらきら星のパフ	436 19.0 16.2 1.1
05 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
07 月	牛乳, にんじんごはん、 トマト入り卵焼き、 そうめん汁	プチダナン(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、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、/干しそうめん、にんじん、ホールコーン、オクラ、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、	◎ヨーグルト、 牛乳、 フライドポテト(青のり)	466 18.4 20.2 1.4
08 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の生姜焼き、 ほうれん草のおかか和え、 なすの味噌汁	オレンジ、/牛乳、/米、押麦、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、/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、/かぼちゃポーロ、	◎オレンジ、 牛乳、 かぼちゃポーロ	390 18.2 11.4 1.0
09 水	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き、 肉じゃが、 とうがん汁	バナナ、/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、/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、/とうがん、干ししいたけ、小口ねぎ、カットわかめ、酒、しょうゆ、食塩、削り節、だし昆布、水、/牛乳、/さつまいも、片栗粉、調製豆乳、砂糖、油、	◎バナナ、 牛乳、 さつまいもボール	536 19.6 17.1 1.1
10 木	牛乳, ツナサンド、 ポークチャップ、 ポテトスープ	キウイフルーツ、/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、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)、/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、チーズ、白いりごま、桜えび素干し、青のり粉、油、しょうゆ、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 ごはんの変わりおやき	507 22.6 24.9 1.9
11 金	牛乳, 焼き鳥丼、 キャベツとツナのサラダ、 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(こま切れ)、たまねぎ、いんげん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、刻みのり、油、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ(マヨドレ)、砂糖、しょうゆ、/チンゲンサイ、にんじん、しめじ、コンソメ、酒、こしょう、水、/牛乳、/プチスティック、	◎オレンジ、 牛乳、 プチスティック	460 18.0 18.3 1.1
12 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
14 月	牛乳, カレーピラフ、 あじの和風ムニエル、 キャベツのスープ	プチダナン(りんご)、/牛乳、/米、押麦、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、塩、こしょう、カレー粉、/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、しめじ、コンソメ、こしょう、酒、水、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 蒸し芋	475 20.2 15.2 1.5
15 火	牛乳, 麦ご飯、 鶏肉のから揚げ、 春雨サラダ、 豆腐のスープ	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、にんじん、マロニー、しょうゆ、砂糖、酢、塩、ごま油、/絹ごし豆腐、小口ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、/牛乳、/ぶどうゼリー、	◎オレンジ、 牛乳、 ぶどうゼリー	484 18.2 14.3 1.2
16 水	牛乳, 麦ご飯、 豚肉となすの生姜焼き、 人参のきんぴら、 なめこの味噌汁	バナナ、/牛乳、/米、押麦、/豚肉(肩ロース・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、/にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、/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、/ホットケーキ粉、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎バナナ、 牛乳、 レーズンホットケーキ	517 17.6 14.9 1.2



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、 冷やし中華、 鶏肉の照り焼き、 ブロッコリーのおかか和え	キウイフルーツ、／牛乳、／干し中華めん、卵、砂糖、油、ツナ油漬缶、きゅうり、キャベツ、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、／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	453 23.4 15.8 1.9
18 金	牛乳、 麦ご飯、 いわしのかば焼き、 豆腐のすまし汁、 きゅうりのゆかりあえ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／いわし開き、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、白いりごま、／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、／きゅうり、しそふりかけ、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎オレンジ、 牛乳、 ほしのおせんべい	398 17.4 14.7 0.9
19 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
22 火	牛乳、 ひじきごはん、 さばの味噌煮、 大根のすまし汁	プチダナン(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、／さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／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、／ぱりんこ、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ぱりんこ	432 20.0 16.6 1.4
23 水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醬油煮、 ブロッコリーとコーンのサラダ、 じゃが芋の味噌汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうが、砂糖、酢、しょうゆ、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、きな粉、砂糖、調製豆乳、	◎バナナ、 牛乳、 きな粉クリームサンド	488 21.8 12.4 1.2
24 木	牛乳、 麦ご飯、 さわらの竜田揚げ、 野菜のごま和え、 えのきのすまし汁	キウイフルーツ、／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、／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、／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、／ヨーグルト(無糖)、パン缶、みかん缶、もも缶、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 フルーツヨーグルト和え	427 17.8 15.6 1.0
25 金	牛乳、 麦ご飯、 鶏ささみのピカタ、 レタスのサラダ、 ミネストローネ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、／ブロッコリー、レタス、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／じゃがいも、たまねぎ、カットトマト、にんじん、いんげん、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、水、／牛乳、／星たべよ、	◎オレンジ、 牛乳、 星たべよ	470 20.9 14.7 1.2
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、 麦ご飯、 マーボー豆腐、 ほうれん草のナムル、 わかめスープ	プチダナン(りんご)、／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、／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	495 19.4 16.9 1.7
29 火	牛乳、 夏野菜カレーライス、 白身魚のマヨネーズ焼き、 野菜サラダ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、なす、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、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／ぱりぱりパンキン、	◎オレンジ、 牛乳、 ぱりぱりパンキン	499 20.9 21.9 1.9
30 水	牛乳、 ピーマンそぼろ丼、 野菜のトマト煮、 チキンスープ	バナナ、／牛乳、／米、押麦、牛ひき肉、豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、にんにく、カットトマト、油、食塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ、／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、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎バナナ、 牛乳、 大学芋	554 19.1 19.1 1.1
31 木	牛乳、 五目うどん、 焼きししゃも、 かぼちゃの煮付け	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、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、三温糖、酒、みりん、／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、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 ツナケチャップライス おやき	437 19.7 15.2 1.9

\*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。

## 「健康的なおやつ」で成長をサポート!

### ★健康的なおやつの選び方

**栄養バランス:**成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



**糖分:**糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつが◎  
**塩分:**塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

### ★おやつの与え方のポイント

**量:**おやつの量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

**時間帯:**食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

**シーン別:**行事や親戚が集まる「特別」な日は、おらかな気持ちで楽しみましょう。



**交互食べに注意** 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。