令和7年度

9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 月	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, もやしのナムル, チンゲン菜のスープ	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、小ロねぎ、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、／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、／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	483 19.0 17.0 1.5
02 火	牛乳, チキンライス, えびフライ, 野菜スープ	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、グリンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／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、／クラッカー、	◎りんご, 牛乳, クラッカー	483 18.2 16.3 1.4
03 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉となすの生姜焼き, 筑前煮, 豆腐の味噌汁	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、／さといも、にんじん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ごぼう、さやえんどう、干ししいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、和風だしの素、／木綿豆腐、油揚げ、小ロねぎ、酒、赤みそ、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、	◎バナナ, 牛乳, 人参とコーンの蒸しパン	551 21.6 16.9 1.2
04 木	牛乳, 焼きそば, ブロッコリーとコーンのサラダ, わかめスープ	梨、／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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／米、きな粉、砂糖、	◎梨, 牛乳, きな粉おにぎり	415 16.7 15.0 2.0
05 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, ひじきの煮物, えのきのすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、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、／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、／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、／プチスティック、	◎オレンジ, 牛乳, プチスティック	429 19.1 14.0 1.3
06 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
08 月	牛乳, にんじんごはん, トマト入り卵焼き, なすの味噌汁	プチダノン(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、／なす、たまねぎ、小ロねぎ、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、	◎ヨーグルト, 牛乳, 大学芋	517 18.3 21.6 1.4
09 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ほうれん草のおかか和え, そうめん汁	りんご、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／干しそうめん、にんじん、ホールコーン、干ししいたけ、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／きなこせんべい、	◎りんご, 牛乳, きなこせんべい	390 18.0 11.3 1.0
10 水	牛乳, 豚丼, じゃが芋のきんぴら, 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、／じゃがいも、にんじん、いんげん、ごま油、酒、しょうゆ、砂糖、中華だしの素、／絹ごし豆腐、小ロねぎ、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、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎バナナ, 牛乳, パンかりんとう	527 18.8 19.3 1.5
11 木	牛乳, ツナサンド, チキンチャップ, ポテトスープ	梨、／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(こま切れ)、にんにく、たまねぎ、グリンピース(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、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、	◎梨, 牛乳, 焼きおにぎり	469 22.1 21.3 1.9
12 金	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, キャベツとツナのサラダ, なめこの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干ししいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、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、／なめこ、えのきたけ、油揚げ、小ロねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎オレンジ, 牛乳, かぼちゃボーロ	483 17.3 21.2 1.1
13 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 火	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, さといものそぼろ煮, たまねぎの味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、／さんま(ひらき)、酒、油、／鶏ひき肉、さといも、にんじん、こまつな、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／たまねぎ、油揚げ、小ロねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／国産みかんゼリー、	◎ヨーグルト, 牛乳, 国産みかんゼリー	531 19.1 20.7 1.0
17 水	牛乳, 麦ご飯, 肉じゃが, ワカメのツナ和え, 豆腐のすまし汁	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、／絹ごし豆腐、にんじん、干ししいたけ、小ロねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／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	508 19.0 15.5 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
18 木	牛乳, みそラーメン, 鶏肉の生姜焼き, ほうれん草のナムル	梨、／牛乳、／干し中華めん（ゆで）、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、にんにく、ミックス味噌、中華だしの素、酒、水、ごま油、／鶏もも肉皮なし（こま切れ）、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、油、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／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、	◎梨, 牛乳, ごはんの変わりおやき	446 23.5 17.1 2.2
19 金	牛乳, 夏野菜カレーライス, さわらのオーロラソースかけ, 大根サラダ	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、／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、／だいこん、きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／きらきらコーンのおほしさま、	◎オレンジ, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	482 20.5 20.5 1.8
20 土		牛乳、／ほしのおせんべい、	◎牛乳, ◎ほしのおせんべい	82 3.6 4.6 0.2
22 月	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, キャベツのゆかりあえ, お麩のすまし汁	プチダノン（もも）、／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、きゅうり、しそふりかけ、／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、／じゃがいも（男爵）、油、塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, フライドポテト	417 18.2 17.3 1.1
24 水	牛乳, 鶏ごぼう混ぜごはん, しらす入り卵焼き, かぼちゃの味噌汁	プチダノン（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、小ロねぎ、和風だしの素、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、ごま油、／卵、しらす干し、ねぎ、塩、こしょう、油、／かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、小ロねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／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	478 21.5 17.4 1.2
25 木	牛乳, ポパイサンド, 野菜のトマト煮, チキンスープ	梨、／牛乳、／食パン、ツナ油漬缶、ほうれんそう、マヨネーズ（マヨドレ）、こしょう、／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、食塩、	◎梨, 牛乳, 蒸し芋	429 18.2 17.0 1.5
26 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, 野菜のごま和え, じゃが芋の味噌汁	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、／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、／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、／ぱりぱりパンプキン、	◎オレンジ, 牛乳, ぱりぱりパンプキン	415 18.5 14.5 1.0
27 土		牛乳、／サラダせん、	◎牛乳, ◎サラダせん	123 4.3 4.5 0.3
29 月	牛乳, 麦ご飯, さわらのみそ焼き, かぼちゃの煮付け, 小松菜のすまし汁	プチダノン（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、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、／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、／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、	◎ヨーグルト, 牛乳, お好み焼き	474 21.3 15.1 1.3
30 火	牛乳, 三色そぼろ丼, レタスのサラダ, さつまいもの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、さやえんどう、しょうゆ、みりん、砂糖、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）、／さつまいも、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／星たべよ、	◎りんご, 牛乳, 星たべよ	486 17.5 17.6 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。

大豆製品を食卓へ！
～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、大豆製品を積極的に取り入れてみませんか？

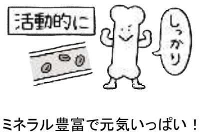
★なぜ、大豆？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で元気いっぱい！

★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1　家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

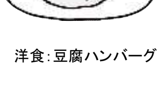
2　脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。

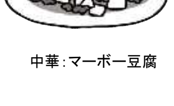
3　肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。

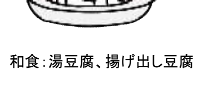
4　和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐