



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 金	牛乳, 麦ご飯, あじフライ, 切干大根の煮物, なすの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／あじ 3枚下ろし、こしょう、塩、こしょう、薄力粉、青のり粉、パン粉、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、／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、／クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	505 20.0 18.2 1.5
02 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
04 月	牛乳, 鮭ごはん, トマト入り卵焼き, オクラのすまし汁	ブチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、鮭(切り身・骨なし)、白いうりごま、／卵、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、／オクラ、にんじん、ホールコーン、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／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	491 21.2 19.6 1.4
05 火	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, ほうれん草のおかか和え, かぼちゃの味噌汁	ぶどう(種なし)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、酒、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ブチスティック、	◎ぶどう, 牛乳, ブチスティック	455 19.0 17.3 0.8
06 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のごまみそ焼き, キャベツとツナのサラダ, そうめん汁	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、／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、／干しとうめん、にんじん、ホールコーン、干ししいたけ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	555 20.6 17.1 1.4
07 木	牛乳, ポパイサンド, ポークビーンズ, 野菜スープ	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、／大豆水煮、豚肩ロース脂身なし薄切り、たまねぎ、にんじん、油、にんにく、ケチャップ、こしょう、ウスターソース、ワイン(白)、コンソメ、砂糖、／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、きな粉、砂糖、	◎梨, 牛乳, きな粉おにぎり	428 18.6 17.8 1.4
08 金	牛乳, 麦ご飯, ししゃものから揚げ, ワカメのツナ和え, 豆腐の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／ししゃも 生干し、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／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、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／野菜ゼリー、	◎オレンジ, 牛乳, 野菜ゼリー	464 18.7 18.2 1.4
09 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
12 火		ベビースティック、／牛乳、／ベジタブルせんべい、	◎ベビースティック, 牛乳, ベジタブルせんべい	112 4.0 4.7 0.2
13 水		おやつごはんコーン味、／牛乳、／二色せんべい、	◎おやつごはんコーン味, 牛乳, 二色せんべい	132 5.1 5.2 0.3
14 木		ソフトな塩せん、／牛乳、／きなこせんべい、	◎ソフトな塩せん, 牛乳, きなこせんべい	104 4.0 5.0 0.2
15 金		まんまぼんせん、／牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎まんまぼんせん, 牛乳, かぼちゃボーロ	117 3.8 4.0 0.1
16 土		牛乳、／ソフトせんべい塩味、	◎牛乳, ◎ソフトせんべい塩味	110 3.9 5.6 0.2
18 月	牛乳, 夏野菜カレーライス, 鮭のマヨネーズかけ, ブロッコリーとコーンのサラダ	ブチダノン(りんご)、／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)、カレーウイ甘口、ウスターソース、ケチャップ、チーズ、水、スキムミルク、／鮭(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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト, 牛乳, ジャムサンド	574 24 13.2 2.5



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
19 火	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, じゃが芋のきんぴら, なめこの味噌汁	ぶどう(種なし)、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(ヒレ)、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、しょうが、酒、刻みのり、／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、／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、／木葉せんべい、	◎ぶどう, 牛乳, 木葉せんべい	408 19.4 12.8 1.1
20 水	牛乳, ピラフ, 白身魚のケチャップ和え, 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、ピーマン、赤ピーマン、バター、ワイン(白)、コンソメ、食塩、こしょう、／メルルーサ切り身骨なし、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、／オクラ、にんじん、ホールコーン、コンソメ、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、	◎バナナ, 牛乳, おにまん	544 20.5 15.4 1.5
21 木	牛乳, 冷やし中華, 鶏肉の生姜焼き, 人参のきんぴら	梨、／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(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、／牛乳、／米、油、ごま、赤みそ、ミックス味噌、砂糖、水、	◎梨, 牛乳, ごへいもち	451 22.2 16.3 1.8
22 金	牛乳, 麦ご飯, いわしのかば焼き, かぼちゃのサラダ, たまねぎの味噌汁	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、／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、／たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／ほしのおせんべい、	◎オレンジ, 牛乳, ほしのおせんべい	472 19.4 19.4 1.0
23 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
25 月	牛乳, 五目ごはん, ピーマン入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	プチダノン(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、／卵、ピーマン、赤ピーマン、ツナ油漬缶、塩、こしょう、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、／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	477 21.5 17.6 1.4
26 火	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	ぶどう(種なし)、／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、／サラダせん、	◎ぶどう, 牛乳, サラダせん	441 18.8 14.5 1.3
27 水	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, かぼちゃの煮付け, えのきのすまし汁	バナナ、／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、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、／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、／かんてん(粉)、水、みかん缶、パイン缶、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, フルーツゼリー	468 17.4 13.4 0.9
28 木	牛乳, ポテトサンド, 野菜のトマト煮, キャベツのスープ	梨、／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、カットマト、油、食塩、こしょう、コンソメ、ケチャップ、／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、青のり粉、油、しょうゆ、	◎梨, 牛乳, しらすと青のりのごはんおやき	407 16.0 17.2 1.5
29 金	牛乳, キーマカレー, 照り焼きチキン, 野菜サラダ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、カットマト、油、赤みそ、しょうゆ、柿ジャム、カレールウ甘口、塩、水、／鶏もも肉 皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／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、／ハーベスト、	◎オレンジ, 牛乳, ハーベスト	510 22.4 19.5 1.9
30 土		牛乳、／アンパンマンソフトせんべい、	◎牛乳, ◎アンパンマンソフトせんべい	86 3.7 4.7 0.2

* 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。

野菜に親しみ、健やかな成長

★家庭でできること

1・食卓に積極的に出す

毎日の食事に野菜を取り入れましょう。色々な種類の野菜を出すことで、新しい味との出会いにつながります。

2・苦手な野菜も一口から

無理強いせず、「一口だけでも食べてみようか」と優しく声をかけ、食べられたら褒めてあげましょう。

3・野菜についてたくさん話す

野菜に注目して、会話することで、野菜への親近感が芽生え、興味関心が高まります。

4・野菜に触れる機会を増やす

お手伝いをしたり、プランターなどで簡単に育てられる野菜と一緒に育てることで、食への関心を深めることができます。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手な...」というお悩みはありませんか？そこで今月は、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

5・調理の工夫で食べやすくする



8月29日(金)キーマカレーについて

今回提供するキーマカレーは、令和6年度11月に開催された城南高等学校調理科生徒3チームによる「みずほカレーバトル」において優勝したメニューです。瑞穂市の特産品である富有柿を使ったカレーがテーマとなっており、富有柿のピューレが使用されています。給食では柿ジャムを使用するなど保育所の子どもたちが食べやすいようにアレンジして取り入れました。ぜひご家庭で感想を聞いてみてください！