



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, 竹の子ご飯, 鶏肉の生姜焼き, 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、酒、しょうが、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	406 19.2 13.5 1.5
02 土		おさかなあじのパフスナック、/きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎おさかなあじのパフスナック、 きになる野菜(アップル&キャロット)	92 0.7 1.4 0.1
07 木	牛乳, 味噌うどん、 焼きししゃも、 キャベツの昆布あえ	ブチダン(りんご)、/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、/キャベツ、にんじん、塩こんぶ、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 蒸し芋	395 19.1 12.5 2.7
08 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	433 15.8 15.4 1.0
09 土		鯛あられ、/きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎鯛あられ、 きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	100 0.6 1.3 0.1
11 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
12 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
13 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
14 木	牛乳, ツナサンド、 豚肉のオニオン煮、 野菜の豆乳スープ	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)、/ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、コンソメ、食塩、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	504 23.1 25.1 2.0
15 金	牛乳, 麦ご飯、 人参のきんぴら、 鶏肉の照り焼き、 小松菜のすまし汁	キウイフルーツ、/牛乳、/米、押麦、/にんじん、いんげん、ごま油、みりん、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉皮なし(こま切れ)、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/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、/きらきら星のパフ、	◎キウイフルーツ、 牛乳、 きらきら星のパフ	408 18.2 12.4 1.1
16 土		おさかなあじのパフスナック、/きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎おさかなあじのパフスナック、 きになる野菜(アップル&キャロット)	92 0.7 1.4 0.1
18 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
19 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
20 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(にんじん)	525 22.5 15.9 1.9



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 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
22 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、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
23 土		鯛あられ、/きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎鯛あられ, きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	100 0.6 1.3 0.1
25 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	プチダン(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、/かんでん(粉)、水、みかん缶、パン缶、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, フルーツゼリー	439 17.8 16.8 1.2
26 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
27 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、素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、/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	542 18.6 15.5 1.6
28 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
29 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、/ばりんこ、	◎キウイフルーツ, 牛乳, ばりんこ	440 17.0 16.0 1.3
30 土		おさかなあじのパフスナック、/きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎おさかなあじのパフスナック, きになる野菜(アップル&キャロット)	92.0 0.7 1.4 0.1

* 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。  ...もぐもぐ献立の日(野菜など噛み応えのある食材をたっぷり使った献立です。よく噛んで食べましょう)

朝ごはんを食べよう

★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、子どもはたくさんの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。

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすり眠るといって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と食べて、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。

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、朝の時短につなげます。



はやね・はやおき・あさごはん!