

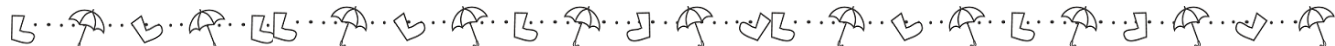


未満児給食献立表



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, 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、鮭(切り身・骨なし)、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
02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
03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、さわり切り身・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
04木	牛乳, 焼きそば, ブロッコリーのサラダ, 豆腐のスープ	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、ホールコーン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、絹ごし豆腐、小口ねぎ、カットわかめ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、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	448 18.7 18.4 2.2
05金	牛乳, 麦ご飯, 豚肉のオニオン煮, かぼちゃのサラダ, 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)、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、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	517 19.3 21.2 1.0
06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
08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、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	479 21.7 17.4 1.2
09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
10水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉となすの生姜焼き, 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	442 16.6 13.1 1.1
11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
12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、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、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、片栗粉、牛乳、ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ, 牛乳, 人参蒸しパン	480 19.3 14.2 1.4
13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
15月	牛乳, 麦ご飯, 白身魚のマヨネーズかけ, 野菜サラダ, キャベツのスープ	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)、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、にんじん、コンソメ、こしょう、酒、水、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	494 20.8 19.8 1.5
16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
17 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、しめじ、ホールコーン、コンソメ、こしょう、水、牛乳、米、きな粉、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, きな粉おにぎり	523 17.3 17.0 1.1
18 木	牛乳, 肉うどん, 焼きししゃも, ブロッコリーとコーンのサ ラダ	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、ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、牛乳、じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎キウイフルーツ, 牛乳, フライドポテト	369 18.1 15.4 2.4
19 金	牛乳, 麦ご飯, 照り焼き豆腐ハンバーグ, 野菜のごま和え, なすの味噌汁	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、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、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、星たべよ、	◎オレンジ, 牛乳, 星たべよ	431 17.2 13.7 1.2
20 土		ソフトな塩せん、きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎ソフトな塩せん, きになる野菜(白ぶ どう&ほうれん草)	72 0.2 0.1 0.1
22 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、干しとうめん、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
23 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、ばりんこ、	◎オレンジ, 牛乳, ばりんこ	413 19.9 13.2 1.3
24 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
25 木	牛乳, 卵サンド, 白身魚のケチャップ和え, 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、ホキ切り身、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	463 19.9 18.4 1.8
26 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、ココア、	◎オレンジ, 牛乳, ココア	540 23.3 21.2 1.9
27 土		ソフトな小魚せん、きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎ソフトな小魚せん, きになる野菜(アップ ル&キャロット)	67 0.3 0.1 0.1
29 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、食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト, 牛乳, ジャムサンド	488 21.7 17.6 1.2
30 火	牛乳, 豚丼, ワカメのツナ和え, えのきのすまし汁	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、だいごん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、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、かぼちゃボーロ、	◎オレンジ, 牛乳, かぼちゃボーロ	436 16.9 15.6 1.3

* 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)

「ゆっくりよく噛む」ができる子どもに

「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。子どもは、食べる体験を積み重ねながら、食材に応じた咀嚼や嚥下ができるようになります。「ゆっくりよく噛んで食べること」の目的は、食事をおいしく味わう、楽しむ、安全に食べることなどです。子どもの発達に合わせた食事支援を心がけましょう。

★子どもの発達に合わせた食事

子どもにとって食事は「食べる教材」です。安全に無理なく食べられるように工夫しましょう。

- ひき肉のようにバラバラして口の中でまとまりにくい場合は、片栗粉等を使ってまとめる。
- さつま芋やトマトのように皮が口の中に残ることを嫌がる場合は、皮をとって提供する。
- パンのように唾液を吸う食材は、飲み物と一緒に提供する。
- かじり取れるやわらかさの食材は、あえて大きいまま提供してみる。
- 子どもが食べやすいやわらかさになるまでしっかりと加熱をする。
- 蒸し焼きにするなど、しっかりと仕上げると心がける。
- ペラペラの食材など、子どもにとって食べにくい食材は、無理に提供しなくてもよい。

ペラペラの食材

レタスなど



硬い食材

イカ・エビなど



弾力の強い食材

かまぼこなど



★「ゆっくりよく噛む」ことのメリット

- ・脳の働きを活性化する**
 咀嚼により脳に流れる血液が増加。脳細胞が刺激されて脳の働きを活性化にする。
- ・言葉の発音がはっきりする**
 口の周りの筋肉をよく使うことで、発音がよくなり、表情も豊かになる。
- ・味覚の発達を促す**
 唾液がでて、食べ物そのものの味を感じることができる。
- ・胃腸の働きを助ける**
 唾液と混ぜ合わせながら食べ物を小さくすることで、消化しやすくなる。
- ・肥満を予防する**
 ゆっくりよく噛むことで、満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぐ。
- ・あごが発達する**
 咀嚼の刺激によりあごの骨が成長し、永久歯が正しく並ぶスペースができる。
- ・むし歯を予防する**
 唾液で歯を洗浄することができるため、口の中をきれいに保つことができる。