



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 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のすき焼き風煮物, ほうれん草のおかか和え, 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、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、／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、バイン缶、みかん缶、	◎バナナ, 牛乳, フルーツポンチ	457 18.0 12.4 1.1
02 木	牛乳, ミートスパゲティ, 照り焼きチキン, ブロッコリーとコーンのサラダ	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、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ブロッコリー、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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	466 23.4 17.4 1.5
03 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、／ぶどうゼリー、	◎オレンジ, 牛乳, ぶどうゼリー	487 18.9 16.2 1.0
04 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
06 月 	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の生姜焼き, きゅうりの酢の物, なすの味噌汁	プチダン(もも)、／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、／きゅうり、キャベツ、ホールコーン、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、／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、／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)	410 18.9 15.1 1.2
07 火	牛乳, にんじんごはん, トマト入り卵焼き, そうめん汁	オレンジ、／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、／きらきら星のパフ、	◎オレンジ, 牛乳, きらきら星のパフ	448 17.3 16.6 1.4
08 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
09 木	牛乳, ソナサンド, 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
10 金	牛乳, 焼き鳥丼, ブロッコリーのマヨネーズ和え, 大根の味噌汁	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、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／だいこん、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／プチスティック、	◎オレンジ, 牛乳, プチスティック	451 17.9 17.4 1.0
11 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
13 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
14 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、／かぼちゃボーロ、	◎オレンジ, 牛乳, かぼちゃボーロ	434 18.0 14.1 1.2
15 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
16 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



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 金	牛乳, 麦ご飯, いわしのかば焼き, きゅうりのゆかりあえ, 豆腐のすまし汁	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、／きゅうり、しそふりかけ、／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、／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
18 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
21 火	牛乳, ひじきごはん, さばの味噌煮, 大根のすまし汁	プチダノン(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、／ばりんこ、	◎ヨーグルト, 牛乳, ばりんこ	432 20.0 16.6 1.4
22 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, 野菜のごま和え, 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、 ／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、／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	492 21.8 13.0 1.2
23 木 	牛乳, 麦ご飯, さわらの竜田揚げ, キャベツとツナのサラダ, 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、／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、 ／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)、パイン缶、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	468 18.9 19.8 1.1
24 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
25 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
27 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
28 火	牛乳, 夏野菜カレーライス, 白身魚のマヨネーズかけ, 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、ビー 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
29 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
30 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 2.6
31 金 	牛乳, 麦ご飯, あじフライ, ひじきの煮物, キャベツの味噌汁	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、／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、／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、／クラッ カー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	506 21.4 18.3 1.4

* 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)

「野菜嫌い」への対応

★野菜を嫌がる原因

・苦味・酸味が苦手

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

油で揚げる



油で焼く



ゆでる



・上手に噛むことができない

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がることがあります。

かじりやすい形状(スティック野菜)

スプーンにのる大きさ



育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おらかな気持ちで対応しましょう。



・見た目が嫌

子どもには、「初めて見るもの」、「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子どもは過度に反応します。何に対して反応するのかは子どもによって異なります。

・過去の嫌な記憶

「悪い記憶」と食べ物結びついてしまい、苦手意識が強まってしまうことがあります。たとえば、「ほうれん草を食べた後に嘔吐した」という記憶があると、不快な体験とほうれん草がリンクして、苦手になってしまうことがあります。

★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、健康にとって必要な栄養素は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。