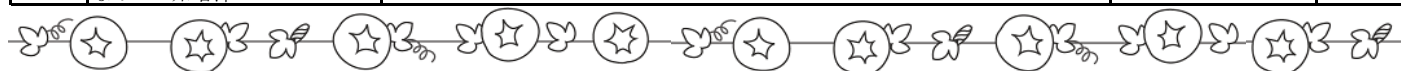




未 満 児 給 食 献 立 表

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 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
03 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)、白いりごま、青のり粉、食塩、 ／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	492 21.3 19.6 1.6
04 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、／プチスティック、	◎ぶどう、 牛乳、 プチスティック	455 18.9 17.3 0.8
05 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 そうめん、にんじん、ホールコーン、干しいたけ、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
06 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
07 金 	牛乳、 麦ご飯、 ししやものから揚げ、 ワカメのツナ和え、 豆腐の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／ししやも 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、／国産やさしいゼリー、	◎オレンジ、 牛乳、 国産やさしいゼリー	463 18.7 18.2 1.3
08 土		おさかなあじのパフスナック、／きになる野菜(アプル&キャロット)、	◎おさかなあじのパフ スナック、 きになる野菜(アプル &キャロット)	92 0.7 1.4 0.1
10 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、／鮭 切り身・骨なし 30g、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 24.0 25.0 2.5
12 水		鯛あられ、／牛乳、／きらきら星のパフ、	◎鯛あられ、 牛乳、 きらきら星のパフ	141 4.3 5.4 0.3
13 木		ぱりぱりパンブキン、／牛乳、／きなこせんべい、	◎ぱりぱりパンブキ ン、 牛乳、 きなこせんべい	113 4.1 5.4 0.2
14 金		うさぎのしっぽ、／牛乳、／かぼちゃボーロ、	◎うさぎのしっぽ、 牛乳、 かぼちゃボーロ	127 3.8 5.0 0.2
15 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
17 月		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	110 4.1 4.7 0.3
18 火	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醤油煮、 じゃが芋のきんぴら、 なめこの味噌汁	ブチダノン(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、／じゃがいも、にんじん、いんげん、油、みりん、しょうゆ、三温糖、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、	◎ヨーグルト、 牛乳、 木葉せんべい	394 19.0 13.0 1.1



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 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
20 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、三温糖、／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
21 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
22 土		アンパンマンソフトせんべい、／きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎アンパンマンソフト せんべい, きになる野菜(アップ ル&キャロット)	79 0.4 0.8 0.1
24 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	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、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
25 火 	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, ほうれん草のナムル, 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、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、ごま、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、／星たべよ、	◎オレンジ, 牛乳, 星たべよ	446 19.3 15.1 1.3
26 水	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, かぼちゃの煮付け, とうがん汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／さわり切り身・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、／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、／かんでん(粉)、水、みかん缶、バイン缶、砂糖、	◎バナナ, 牛乳, フルーツゼリー	469 17.4 13.4 0.9
27 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
28 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、カットトマト、油、赤みそ、しょうゆ、柿ジャム、カレーウ甘口、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	509 22.4 19.4 1.8
29 土		ソフトな小魚せん、／きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎ソフトな小魚せん, きになる野菜(白ぶど う&ほうれん草)	72 0.2 0.1 0.1
31 月	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	ブチダン(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、／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、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	500 18.8 17.2 1.6

※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)

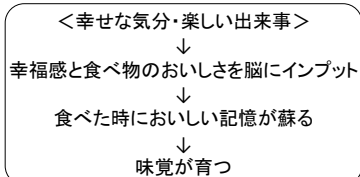
食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源。だからこそ、スタート地点である幼児期に様々な食材・料理に出会い、「食」することは楽しい!と、感じられることが大切です。子どもと一緒に食事を楽しみながら、食べる力を育てましょう。

★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたって、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。

幸せな気分で食べるメリット



幸せな気分になるきっかけ

- ☐ 家族がそろった食卓
- ☐ 褒める
- ☐ お手伝い(野菜洗いなど)をする
- ☐ 好きな絵本に出てくる料理を食べる
- ☐ いつもと違う場所(公園など)で食べる
- ☐ 自分で野菜を育てて食べる
- ☐ 行事食を食べる



※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。

★手づかみ食べる重要性を知ろう

1歳前後のお子さんにとって手づかみ食べは、**食べ物**を口に運ぶ動きやひと口量を学ぶために大切な動作です。また、**スプーンなどの食具**を上手に使つかえるようになるための練習にもなります。

またこの時期は、「自分で食べたい」という気持ちが出てくるので、手づかみしやすい食事を用意してあげること、子どもの「自分で食べたい」気持ちを満たし、楽しく食事ができる環境を整えてあげましょう。

手づかみ食べを始めたばかりの頃は、口に詰め込みすぎたり、食べこぼすことも多いと思いますが、子どもたちは、この失敗を繰り返しながら一口量を覚えていきます。
安全に食事ができるようそばで見守りながら、子どもの食べる意欲を尊重してあげてください。

