



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 火	牛乳, チキンライス, えびフライ, 野菜スープ	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、グリーンピース(冷凍)、油、食塩、こしょう、ケチャップ、／無頭えび(15g位)、塩、こしょう、薄力粉、パン粉、油、／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、／クラッカー、	◎りんご、 牛乳、 クラッカー	483 18.2 16.3 1.4
02 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉となすの生姜焼き, 筑前煮, 豆腐の味噌汁	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、／さといも、にんじん、鶏もも肉皮なし(こま切れ)、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、和風だしの素、／木綿豆腐、油揚げ、小口ねぎ、酒、赤みそ、水、煮干し、／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	551 21.6 16.9 1.2
03 木	牛乳, 焼きそば, ブロッコリーとコーンのサラダ, わかめスープ	梨、／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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／米、きな粉、砂糖、	◎梨、 牛乳、 きな粉おにぎり	415 16.7 15.0 2.0
04 金	牛乳, 麦ご飯, 鶏ちゃん焼き, ひじきの煮物, えのきのすまし汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、キャベツ、ピーマン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、ごま油、／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、／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、／ブチスティック、	◎オレンジ、 牛乳、 ブチスティック	429 19.1 14.0 1.3
05 土		鯛あられ、／きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎鯛あられ、 きになる野菜(アップル&キャロット)	95 0.7 1.3 0.1
07 月	牛乳, にんじんごはん, トマト入り卵焼き, なすの味噌汁	ブチダン(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、トマト、ツナ油漬缶、塩、こしょう、油、／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、／さつまいも、りんご、砂糖、レモン果汁、水、	◎ヨーグルト、 牛乳、 サツマイモとリンゴのコンポート	446 17.8 17.3 1.3
08 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, ほうれん草のおかか和え, そうめん汁	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、／ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、／干しそうめん、にんじん、ホールコーン、干しいたけ、ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／きなこせんべい、	◎りんご、 牛乳、 きなこせんべい	390 18.0 11.3 1.0
09 水	牛乳, 豚丼, じゃが芋のきんぴら, かぼちゃの味噌汁	バナナ、／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、／じゃがいも、にんじん、いんげん、ごま油、酒、しょうゆ、砂糖、中華だしの素、／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、／食パン、油、きな粉、砂糖、食塩、	◎バナナ、 牛乳、 パンかりんとう	545 18.9 19.7 1.4
10 木	牛乳, ツナサンド, チキンチャップ, ポテトスープ	梨、／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、／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)、／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、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、	◎梨、 牛乳、 焼きおにぎり	469 22.1 21.3 1.9
11 金	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, キャベツとツナのサラダ, なめこの味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、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、／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、／かぼちゃボーロ、	◎オレンジ、 牛乳、 かぼちゃボーロ	475 16.9 20.4 1.1
12 土		おさかなあじのパフスナック、／きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎おさかなあじのパフスナック、 きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	97 0.6 1.4 0.1
14 月	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, キャベツのゆかりあえ, 小松菜のすまし汁	ブチダン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／さば 三枚下ろし、ミックス味噌、砂糖、酒、みりん、しょうが、／キャベツ、きゅうり、しそふりかけ、／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、／じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 フライドポテト	421 18.7 17.8 1.1
15 火	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, さといものそばろ煮, たまねぎの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、／さんま(ひらき)・骨なし、酒、油、／鶏ひき肉、さといも、にんじん、こまつな、しょうが、油、三温糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／国産みかんゼリー、	◎りんご、 牛乳、 国産みかんゼリー	535 18.1 20.0 1.0
16 水	牛乳, 麦ご飯, 肉じゃが, ワカメのツナ和え, 豆腐のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、／だいこん、カットわかめ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／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、／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	508 19.0 15.5 1.3



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 木	牛乳、 みそラーメン、 鶏肉の生姜焼き、 ほうれん草のナムル	梨、／牛乳、／干し中華めん、豚肩ロース脂身なし薄切り、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ホールコーン、にんにく、ミックス味噌、中華だしの素、酒、水、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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／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、	◎梨、 牛乳、 ごはんの変わりおやき	431 22.8 17.1 2.3
18 金	牛乳、 夏野菜カレーライス、 さわらのオーロラソースかけ、 大根サラダ	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、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、／さわり切り身・骨なし、食塩、酒、油、マヨネーズ(マヨドレ)、ケチャップ、／だいこん、きゅうり、ホールコーン、カットわかめ、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／きらきらコーンのおほしさま、	◎オレンジ、 牛乳、 きらきらコーンのおほしさま	482 20.5 20.5 1.8
19 土		ソフトな塩せん、／きになる野菜(アップル&キャロット)、	◎ソフトな塩せん、 きになる野菜(アップル&キャロット)	67 0.3 0.1 0.1
24 木	牛乳、 ポパイサンド、 野菜のトマト煮、 チキンスープ	ブチダノン(りんご)、／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、／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、／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、／さつままいも、食塩、	◎ヨーグルト、 牛乳、 蒸し芋	432 19.0 17.8 1.5
25 金	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉のから揚げ、 野菜のごま和え、 じゃが芋の味噌汁	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、／ソフトせんべい塩味、	◎オレンジ、 牛乳、 ソフトせんべい塩味	441 18.7 15.6 1.1
26 土		アンパンマンソフトせんべい、／きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)、	◎アンパンマンソフトせんべい、 きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	84 0.3 0.8 0.1
28 月	牛乳、 麦ご飯、 さわらのみそ焼き、 かぼちゃの煮付け、 お麴のすまし汁	ブチダノン(もも)、／牛乳、／米、押麦、／さわり切り身・骨なし、本みりん、ミックス味噌、酒、／かぼちゃ、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、／だいこん、しめじ、カットわかめ、白玉麴、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／薄力粉、ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、かつお節、青のり粉、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、	◎ヨーグルト、 牛乳、 お好み焼き(にんじん)	470 20.9 14.6 1.4
29 火	牛乳、 三色そぼろ丼、 レタスのサラダ、 さつままいもの味噌汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、さやえんどう、しょうゆ、みりん、砂糖、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)、／さつままいも、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、ミックス味噌、酒、水、煮干し、／牛乳、／星たべよ、	◎りんご、 牛乳、 星たべよ	486 17.5 17.6 1.1
30 水	牛乳、 鶏ごぼう混ぜごはん、 しらす入り卵焼き、 オクラのすまし汁	パナナ、／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、しらす干し、ねぎ、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、／マカロニ(ねじり)、きな粉、砂糖、	◎パナナ、 牛乳、 きな粉マカロニ	501 20.2 15.7 1.2

* 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。・・・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)

おいしさアップ! 「塩」の上手な活用

★塩の効果

乳幼児期の子どもは、食材特有の臭みやえぐ味、食感等に敏感に反応して、食事を食べ進めることができない場合があります。そこで活躍するのが「塩」。塩は単に味付けをする調味料というだけでなく、様々な調理効果があります。

1 臭みをとる

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。

2 味の染み込みをよくする

肉や魚に塩をふってしばらくおくと、浸透圧により、水分と一緒に臭みの成分が出ます。この水分をふきとってから調理をすることで、臭みを減らし、おいしく食べることができます。



3 変色防止

切ったリンゴを放置すると、リンゴに含まれているポリフェノールが酸化して茶色く変色します。塩には酸化を防ぐ働きがあるので、リンゴを塩水につけておけば、変色を防ぐことができます。また、青菜をゆでる際に、塩を加えることで、鮮やかな緑色を保つことができます。

4 甘味やうま味を際立たせる

スイカに塩をかけたり、小豆を炊いて作った「ぜんざい」にひとつまみの塩を加えることで、より甘みを感じることができます。また、だし汁に塩を加えるとよりうま味が感じられます。塩には甘味やうま味を引き立たせる効果もあります。

健康のために減塩が求められていますが、控え過ぎると、料理のおいしさが半減し、子どもたちの食が進みにくくなってしまうこともあります。塩は料理の決め手となる調味料。今回は、調理における塩の効果に注目しながら、塩の上手な活用法についてお伝えします。

5 噛みやすく・飲み込みやすくする

魚や肉等は、塩分が足りないと、噛みだまりができて、飲み込みにくくなってしまうことがあります。程よい塩分があると、咀嚼がしやすく、それにより唾液の分泌も促されるため、無理なく食べ進めることができます。



★上手な減塩のコツ

おいしさアップにつながる「塩」ですが、健康のためには、摂り過ぎに注意する必要があります。上手な減塩のコツを知って、無理のない減塩を目指しましょう。

1 加工食品を減らす



2 新鮮な食材を使う

肉や魚は、鮮度が良い程、臭みを感じにくいものです。また、旬の野菜は、味が濃く、甘味もあり、素材そのもののおいしいので、味付けが薄めでもおいしく食べることができます。

3 食卓調味料の使い過ぎに注意

調味料(塩・しょうゆ等)を食卓に常においている家庭は、塩分を摂り過ぎる傾向があります。また、子どもが好きなケチャップやマヨネーズには、砂糖や油が入っているため、塩分を感じにくく、使い過ぎてしまいがちです。家族の健康のためにも、調理時に料理の味を決め、食卓調味料の使用を極力減らすようにしましょう。



4 だしを上手に活用

うま味成分が豊富な昆布やかつおのだしを使うことで、調味料を減らし、塩分を控えることができます。だしパックでも十分に効果を発揮します。