



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 木	牛乳, ミートスパゲティ, 鮭のマヨネーズかけ, 野菜サラダ	梨、／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、／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、きゅうり、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、酢、／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	542 23.8 24.6 2.2
02 金	牛乳, 中華飯, 鶏肉の生姜焼き, チンゲン菜のスープ	オレンジ、／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)、しょうゆ、みりん、酒、しょうが、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、／クラッカー、	◎オレンジ, 牛乳, クラッカー	471 21.0 15.8 1.7
03 土		鯛あられ、／きになる野菜(アプル&キャロット)、	◎鯛あられ, きになる野菜(アプル&キャロット)	95 0.7 1.3 0.1
05 月	牛乳, 麦ご飯, さんまの塩焼き, さといものそぼろ煮, なめこの味噌汁	ブチダン(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、／なめこ、えのきたけ、油揚げ、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、ほうれんそう、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, ほうれん草蒸しパン	541 21.6 21.3 1.2
06 火	牛乳, 親子どんぶり, じゃが芋のきんぴら, 小松菜のすまし汁	りんご、／牛乳、／米、押麦、鶏むね肉皮なし(こま切れ)、干しいたけ、たまねぎ、卵、しょうゆ、塩、みりん、酒、砂糖、和風だしの素、水、片栗粉、刻みのり、／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、／こまつな、しめじ、絹ごし豆腐、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／国産やさしいゼリー、	◎りんご, 牛乳, 国産やさしいゼリー	457 17.7 12.5 1.6
07 水	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉のから揚げ, もやしのナムル, 白菜スープ	パナナ、／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、／はくさい、しめじ、ホールコーン、中華だしの素、酒、こしょう、水、／牛乳、／さつまいも、食塩、	◎パナナ, 牛乳, 蒸し芋	522 18.8 13.5 1.1
08 木	牛乳, ポテトサンド, ボークビーンズ, 野菜スープ	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)、／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、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	424 17.6 17.6 1.6
09 金	牛乳, 麦ご飯, さばの塩焼き, ほうれん草のおかか和え, けんちん汁	オレンジ、／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、／だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、しょうゆ、塩、水、酒、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	453 19.1 16.8 0.8
10 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
13 火	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, 春雨サラダ, わかめスープ	ブチダン(もも)、／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、／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、／うさぎのしっぽ、	◎ヨーグルト, 牛乳, うさぎのしっぽ	443 17.1 16.7 1.6
14 水	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, 筑前煮, たまねぎの味噌汁	パナナ、／牛乳、／米、押麦、／豚肉(ヒレ)、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、しょうが、酒、刻みのり、／鶏もも肉皮なし(こま切れ)、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやえんどう、油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、和風だしの素、／たまねぎ、油揚げ、小口ねぎ、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、	◎パナナ, 牛乳, きな粉マカロニ	538 25.1 14.9 1.0
15 木	牛乳, 麦ご飯, 鶏ささみのピカタ, 野菜のトマト煮, たまねぎのスープ	梨、／牛乳、／米、押麦、／鶏ささ身、塩、こしょう、薄力粉、卵、油、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ブロッコリー、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、／たまねぎ、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、砂糖、さつまいも、スキムミルク、水、	◎梨, 牛乳, おにまん	534 24.2 15.6 1.2
16 金	牛乳, 麦ご飯, 和風豆腐ハンバーグ, ブロッコリーのマヨネーズ和え, じゃが芋の味噌汁	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、片栗粉、塩、こしょう、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ(マヨドレ)、／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、／きらきら星のパフ、	◎オレンジ, 牛乳, きらきら星のパフ	452 17.1 15.4 1.1
17 土		ソフトな塩せん、／きになる野菜(アプル&キャロット)、	◎ソフトな塩せん, きになる野菜(アプル&キャロット)	67 0.3 0.1 0.1



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月	牛乳、 鮭ごはん、 ひじきの煮物、 豚汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、鮭(切り身・骨なし)、白いりごま、青のり粉、食塩、／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、／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、干しぶどう、スキムミルク、水、油、	◎ヨーグルト、 牛乳、 レーズンホットケーキ	474 19.7 15.3 1.5
20火	牛乳、 麦ご飯、 さわらの竜田揚げ、 野菜のごま和え、 えのきのすまし汁	りんご、／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、／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、／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、／こつぶじゃががあられ、	◎りんご、 牛乳、 こつぶじゃががあられ	437 17.2 15.4 1.1
21水	牛乳、 麦ご飯、 鶏肉の酢醬油煮、 かぶのそぼろ煮、 さつまいもの味噌汁	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、／鶏ひき肉、かぶ、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、／さつまいも、たまねぎ、油揚げ、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	542 23.4 14.6 1.3
22木	牛乳、 焼きそば、 ほうれん草のナムル、 豆腐のスープ	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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／絹ごし豆腐、ホールコーン、干しいたけ、小口ねぎ、中華だしの素、食塩、酒、こしょう、水、／牛乳、／アンパンマンソフトせんべい、	◎梨、 牛乳、 アンパンマンソフトせんべい	370 15.8 16.2 1.9
23金	牛乳、 麦ご飯、 タンドリーチキン、 レタスのサラダ、 野菜の豆乳味噌スープ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／鶏もも肉皮なし、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、／レタス、にんじん、ホールコーン、マヨネーズ(マヨドレ)、／ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、調製豆乳、ミックス味噌、削り節、だし昆布、水、／牛乳、／星たべよ、	◎オレンジ、 牛乳、 星たべよ	456 19.8 14.2 1.1
26月	牛乳、 鶏ごぼう混ぜごはん、 しらすり卵焼き、 豆腐の味噌汁	プチダノン(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、しらす干し、ねぎ、塩、こしょう、油、／木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／ぼたぼた焼、	◎ヨーグルト、 牛乳、 ぼたぼた焼	478 21.2 17.5 1.5
27火	牛乳、 ピーンズカレーライス、 白身魚のマヨネーズかけ、 ブロッコリーとコーンのサラダ	りんご、／牛乳、／米、押麦、豚肩ロース脂身なし薄切り、大豆水煮、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、油、食塩、こしょう、カレーパウダー、ケチャップ、ウスターソース、チーズ、スキムミルク、水、／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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／雪の宿、	◎りんご、 牛乳、 雪の宿	545 21.2 21.2 1.9
28水	牛乳、 麦ご飯、 さわらのみそ焼き、 肉じゃが、 大根のすまし汁	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、／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、／ヨーグルト(無糖)、バイン缶、みかん缶、もも缶、	◎バナナ、 牛乳、 フルーツヨーグルト和え	492 20.2 14.5 1.1
29木	牛乳、 ポパイサンド、 照り焼きチキン、 ミネストローネ	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、／鶏もも肉皮なし、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／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、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎梨、 牛乳、 大学芋	468 20.3 20.9 1.6
30金	牛乳、 麦ご飯、 ポークチャップ、 かぼちゃのサラダ、 野菜の豆乳スープ	オレンジ、／牛乳、／米、押麦、／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)、／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、／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、／ばりばりパンプキン、	◎オレンジ、 牛乳、 ばりばりパンプキン	502 19.6 20.2 1.2
31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

* 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。



「うちの子、魚が嫌いなんだよね...」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

①臭みをやわらげて食べやすく

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



②骨を取り除いて食べやすく
骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入ると不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。最近は、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰の魚等を活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。

③調理法で食べやすく

揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
蒸す：白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる

