令和8年度

11月 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
02 月	牛乳, きのこごはん, ほうれん草入り卵焼き, じゃが芋の味噌汁	プチダノン(りんご)、／牛乳、／米、押麦、しめじ、しいたけ、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／卵、ほうれんそう、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、／ホットケーキ粉、にんじん、スキムミルク、水、砂糖、	◎ヨーグルト, 牛乳, 人参蒸しパン	501 19.8 16.7 1.7
04 水	牛乳, 麦ご飯, さわらの和風ムニエル, キャベツとツナのサラダ, 五目野菜汁	バナナ、／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、／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、／豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、はくさい、にんじん、しめじ、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、塩、水、だし昆布、削り節、／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	592 23.3 24.9 1.2
05 木	牛乳, 麦ご飯, マーボー豆腐, じゃが芋のきんぴら, 白菜スープ	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、／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、／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、／ホットケーキ粉、チーズ、スキムミルク、水、油、	◎オレンジ, 牛乳, チーズホットケーキ	517 20.0 18.3 1.6
06 金	牛乳, 麦ご飯, 豚肉の磯焼き, 筑前煮, えのきのすまし汁	柿、／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、／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、／プチスティック、	◎柿, 牛乳, プチスティック	475 21.8 15.3 1.1
07 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
09 月	牛乳, 麦ご飯, さばの味噌煮, ほうれん草のおかか和え, 豆腐のすまし汁	プチダノン(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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、／絹ごし豆腐、にんじん、干ししいたけ、小口ねぎ、しょうゆ、食塩、酒、水、削り節、だし昆布、／牛乳、／じゃがいも(男爵)、油、塩、	◎ヨーグルト, 牛乳, フライドポテト	442 19.8 18.0 1.0
10 火	牛乳, 豚丼, さといものそぼろ煮, 大根の味噌汁	りんご、／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、／鶏ひき肉、さといも、にんじん、こまつな、しょうが、油、砂糖、水、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉、／だいこん、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、煮干し、水、／牛乳、／ミレービスケット、	◎りんご, 牛乳, ミレービスケット	501 18.3 18.7 1.4
11 水	牛乳, 麦ご飯, 鮭のマヨネーズかけ, 野菜サラダ, 小松菜のすまし汁	バナナ、／牛乳、／米、押麦、／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、／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、／さつまいも、りんご、砂糖、レモン果汁、水、	◎バナナ, 牛乳, サツマイモとリンゴのコンポート	525 19.4 19.3 1.5
12 木	牛乳, 卵サンド, チキンチャップ, 野菜スープ	オレンジ、／牛乳、／食パン、卵、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)、／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、	◎オレンジ, 牛乳, きな粉おにぎり	434 20.6 17.4 1.5
13 金	牛乳, 麦ご飯, 手作りがんもどき, 切干大根の煮物, なめこの味噌汁	柿、／牛乳、／米、押麦、／木綿豆腐、干ししいたけ、ねぎ、むきえび、薄力粉、しょうゆ、塩、砂糖、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、三温糖、／なめこ、えのきたけ、小口ねぎ、カットわかめ、赤みそ、酒、水、煮干し、／牛乳、／ハッピーターン、	◎柿, 牛乳, ハッピーターン	505 16.1 20.8 1.3
14 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
16 月	牛乳, 五目ごはん, めかじきの照り焼き, お麸のすまし汁	プチダノン(りんご)、／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、干ししいたけ、和風だしの素、しょうゆ、塩、酒、みりん、／めかじき 切り身、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／だいこん、しめじ、カットわかめ、白玉麸、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	487 22.1 13.4 1.5
17 火	牛乳, 麦ご飯, 鶏肉の酢醤油煮, 野菜のごま和え, 豚汁	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、／ほうれんそう、もやし、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、すりごま、／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、／きらきらコーンのおほしさま、	◎りんご, 牛乳, きらきらコーンのおほしさま	420 20.2 13.8 0.9
18 水	牛乳, チキンライス, えびフライ, ポテトスープ	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、／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、／さつまいも、食塩、	◎バナナ, 牛乳, 蒸し芋	548 18.2 14.9 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
19 木	牛乳， 醤油ラーメン， 鶏肉のごまみそ焼き， ほうれん草のナムル	オレンジ、／牛乳、／干し中華めん、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、にんじん、はくさい、ねぎ、しょうゆ、中華だしの素、酒、水、ごま油、／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、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま、ごま油、／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、	◎オレンジ， 牛乳， ツナケチャップライスおやき	445 22.6 17.9 2.0
20 金	牛乳， 麦ご飯， さわらの竜田揚げ， 肉じゃが， 豆腐の味噌汁	柿、／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、／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、グリンピース(冷凍)、油、しょうゆ、三温糖、みりん、酒、／木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、酒、赤みそ、水、煮干し、／牛乳、／こつぶじゃがあられ、	◎柿， 牛乳， こつぶじゃがあられ	500 21.3 19.3 1.2
21 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
24 火	牛乳， にんじんごはん， しらす入り卵焼き， けんちん汁	プチダノン(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、しらす干し、ねぎ、塩、こしょう、油、／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、／かぼちゃボーロ、	◎ヨーグルト， 牛乳， かぼちゃボーロ	449 17.6 16.3 1.2
25 水	牛乳， キーマカレー， 照り焼きチキン， ブロッコリーとコーンのサラダ	バナナ、／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、カレールウ甘口、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、ホールコーン、しょうゆ、砂糖、酢、／牛乳、／かんてん(粉)、水、砂糖、調製豆乳、みかん缶、	◎バナナ， 牛乳， 豆乳かんてん	514 21.5 17.5 1.7
26 木	牛乳， ツナサンド， あじフライ， ミネストローネ	オレンジ、／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、／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、／じゃがいも、たまねぎ、カットトマト、にんじん、いんげん、にんにく、コンソメ、塩、こしょう、水、／牛乳、／ホットケーキ粉、柿、スキムミルク、水、砂糖、	◎オレンジ， 牛乳， 富有柿蒸しパン	530 23.5 23.7 1.8
27 金	牛乳， 麦ご飯， 鶏肉のから揚げ， もやしのナムル， わかめスープ	柿、／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、／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、／星たべよ、	◎柿， 牛乳， 星たべよ	452 18.2 14.1 1.4
28 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
30 月	牛乳， ピラフ， さわらのオーロラソースかけ， たまねぎのスープ	プチダノン(りんご)、／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、／さわら切り身・骨なし、食塩、酒、油、マヨネーズ(マヨドレ)、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、／さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま、	◎ヨーグルト， 牛乳， 大学芋	532 20.3 21.0 1.5

＊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。

「ごはん」の魅力を再発見！

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

★ごはんの良いところ

・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。

・たんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。たんぱく質含有量が多い食品ではありませんが、日本人の主食であるため、肉・魚に次ぐたんぱく質の摂取源です。

・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、玄米、胚芽米、七分つき米等には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などの栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

・噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

・消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

★おいしいお米の選び方



・産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多くおいしいため、収穫された年（産年）を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

★おいしいお米の炊き方

おいしくごはんを炊くためのポイントを紹介します。

・炊飯前の準備


正確に計量する



お米はサッと洗う


浸水後に炊く

・炊き上がったら


蒸らす


すぐにほぐす

★切るようにほぐしましょう
・表面の水分が飛ぶことでふっくら
・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
・炊きムラがなくなりおいしさアップ！