

食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	290

日	曜日	昼食		使用材料 3色食品表			朝おやつ	3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>	乳児	乳幼児	
1	月	ご飯	さわらのつけ焼き 切干大根の煮物・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・さつま 芋・小麦粉	切干大根・人参・グリーンピース・玉ね ぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこクッキー	
2	火	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 キャベツの磯和え・粉ふき芋 大根の味噌汁	鶏肉・刻みのり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・じゃが芋・マカロ ニ・片栗粉	玉ねぎ・いんげん・キャベツ・きゅう り・人参・パセリ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ みたらしまカロニ	
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
6	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
8	月	ご飯	たらのタルタル焼き ひじきの中華和え・さつまいも 白菜の味噌汁	タラ・ひじき・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・ごま 油・きび砂糖・さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・ キャベツ・白菜	豆乳	牛乳 チーズ 五平餅	
9	火	ご飯	豚肉のみそ焼き うの花・小松菜のツナ和え 大根のお吸い物	豚肉・みそ・おから・油揚げ・ツ ナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛 乳・いりこ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ 小麦粉	玉ねぎ・しめじ・人参・干し椎茸・小 松菜・もやし・大根・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
10	水	ご飯	ぶりの竜田揚げ かぼちゃの煮物・白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	ぶり・わかめ・白みそ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ 寒天	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	しょうが・にんにく・かぼちゃ・白 菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・オレ ンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー	
11	木	麦ご飯	おからバーグ ブロッコリーのサラダ・煮豆 キャベツの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・金 時豆・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・麦・きび砂糖・片栗粉・サラダ 油・強力粉・小麦粉	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人 参・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ピザ	
12	金	ご飯	鶏肉と大根の煮物 もやしのおかか和え・トマト 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・豆腐・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・食パン・ 無塩バター・ごま	大根・人参・いんげん・干し椎茸・も やし・きゅうり・トマト・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト	
13	土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン ポテトサラダ	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ するめ	米・中華そば・サラダ油・ごま油・ じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・き び砂糖・イチゴジャム	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉 ねぎ・きゅうり	豆乳	牛乳 するめ いちごスコーン	
15	月	ご飯	さばのごま焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 大根の味噌汁	サバ・高野豆腐・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布	米・きび砂糖・ごま・サラダ油・上 新粉・小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参・大根・ク リームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス	
16	火	ご飯	千草焼き きゅうりの酢の物・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・油揚げ・白大豆・豆腐・ わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・豚肉・かつお節	米・春雨・きび砂糖・うどん	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・パナ ナ・キャベツ・人参	豆乳	牛乳 パナナ 焼きうどん	
17	水	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草の和えもの・かぼちゃ えのきの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・ ココア	ほうれん草・もやし・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー	
18	木	麦ご飯	ポークカレー 切干大根のごまマヨネーズ和え・トマト	豚肉・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦 粉・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・ 麩	玉ねぎ・人参・ピーマン・野菜ジュ ース・切干大根・枝豆・コーン・トマト	豆乳	牛乳 チーズ ふのラスク	
19	金	お弁当の日						お茶	お茶 せんべい
20	土	お弁当の日						お茶	お茶 せんべい
22	月	お弁当の日						お茶	お茶 せんべい
23	火	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物・小松菜の中華和え 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・ わかめ・かつお節・牛乳・するめ・豆乳・ きな粉	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび 砂糖・ごま油	グリーンピース・人参・小松菜・もやし	豆乳	牛乳 するめ 豆乳もち	
24	水	ご飯	鶏の唐揚げ もやしのツナ和え・煮豆 根菜汁	鶏肉・ツナ・金時豆・みそ・白みそ・いり こ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・白絞油・き び砂糖・板こんにゃく	しょうが・にんにく・もやし・人参・きゅ うり・大根・ごぼう・葉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 炊き込みおにぎり	
25	木	麦ご飯	納豆バーグ キャベツのおかか和え・ミニトマ トのきの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・かつ お節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛 乳・チーズ・ベーコン	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・片栗粉・スバゲティ	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・ きゅうり・ミニトマト・えのき茸・ ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン	
26	金	ご飯	鮭の塩焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 白菜の味噌汁	サケ・青のり・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ 液卵	米・サラダ油・ごま・じゃが芋・食 パン・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・白菜・パ ナナ	豆乳	牛乳 パナナ パンプティング	
27	土	焼きそ ば	焼きそば かぼちゃサラダ・チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・かつお節・豆乳・ 牛乳・いりこ・豆腐	中華そば・サラダ油・マヨネーズ・ 小麦粉・黒砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖ドーナツ	
29	月	ご飯	サバのカレー焼き 白菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・刻みのり・うずら豆・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 人参ケーキ	
30	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ・かぼちゃ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネ ーズ・ハイシート	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・ かぼちゃ・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 小倉パイ	
31	水	ご飯	豆腐の五目焼き 小松菜のごま和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・ わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・する め・ツナ・味付のり	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ご ま	ごぼう・人参・葉ねぎ・小松菜・もや し・トマト・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ ツナおにぎり	

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※19～22日はサミットのためお弁当の日になっています。

