

# 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>			
1月	ご飯	さばのカレー焼 ひじきの煮物・キャベツの和え物 大根の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・大根・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ 豆乳もち	
2火	ご飯	マーボー豆腐 もやしのごま酢和え・トマト わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ハム・わかめ・かつお節・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・小麦粉	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・トマト・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃドーナツ	
3水	憲法記念日							
4木	みどりの日							
5金	こどもの日							
6土	弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
8月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・いりこ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・葉ねぎ・切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・なめこ・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 炊き込みおにぎり	
9火	ご飯	擬製豆腐 白菜のおかか和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・油揚げ・かつお節・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・さつま芋・無塩バター・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ スイートポテト	
10水	ご飯	おからバーグ ブロッコリーのサラダ・煮豆 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・卵・豆乳・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・小麦粉・さつま芋	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・白菜・りんご	豆乳	牛乳 チーズ ビスコッティ	
11木	麦ご飯	たらの磯揚げ キャベツのごま和え・人参 きのこの味噌汁	タラ・青のり・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・豚肉・かつお節	米・麦・小麦粉・白絞油・ごま・きび砂糖・うどん・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・しめじ・干し椎茸・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ 焼うどん	
12金	ご飯	鶏肉と大根の煮物 もやしのごま酢和え・さつまいも キャベツの味噌汁	鶏肉・ハム・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・さつま芋・食パン・無塩バター	大根・人参・干し椎茸・もやし・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト	
13土	ラーメン	五目ラーメン・わかめおにぎり 高野豆腐煮・小松菜の和え物	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・高野豆腐・牛乳	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・春巻きの皮・さつま芋	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・小松菜・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ポテト春巻き	
15月	ご飯	千草焼き きゅうりの酢の物・かぼちゃ 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・春雨・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳 いりこ きなこクッキー	
16火	ご飯	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え・煮豆 根菜汁	豚肉・かつお節・白豆・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・板こんにやく・さつま芋・ごま	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・白菜・人参・ごぼう・大根・干し椎茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 大学芋	
17水	ご飯	ぶりの照り焼き かぼちゃのサラダ・大根の煮物 白菜の味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ・麩	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・大根・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ふのラスク	
18木	麦ご飯	鶏肉のしそ焼き きんぴら・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・牛乳・卵・豆乳	米・麦・マヨネーズ・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま・さつま芋・食パン	大葉・れんこん・ごぼう・人参・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ パンプティング	
19金	弁当の日						お茶	お茶 せんべい
20土	弁当の日						お茶	お茶 せんべい
22月	弁当の日						お茶	お茶 せんべい
23火	ご飯	たらのムニエル 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・ミックスチーズ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・強力粉	かぼちゃ・切干大根・人参・きゅうり・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ピザ	
24水	ご飯	豚肉の味噌焼 キャベツの磯和え・さつまいも 大根のお吸い物	豚肉・みそ・刻みりのり・わかめ・かつお節・牛乳・いりこ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・食パン・無塩バター・ココア	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・人参・大根	豆乳	牛乳 いりこ ココアトースト	
25木	麦ご飯	しゅうまい もやしの中華和え・煮豆 わかめスープ	豚ミンチ・豆腐・ハム・うずら豆・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・ごま・上新粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス	
26金	ご飯	さけのチーズ焼き うの花・白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ	人参・干し椎茸・白菜・きゅうり・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	
27土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーの和え物・人参煮 オニオンスープ	豚肉・かつお節・ベーコン・昆布・牛乳・するめ	中華そば・サラダ油・ごま・きび砂糖・米・ごま油	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・えのき茸・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ 焼きおにぎり	
29月	ご飯	さばの竜田揚げ きゅうりの梅和え・トマト 豆腐の味噌汁	サバ・わかめ・豆腐・みそ・いりこ・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・きゅうり・しめじ・トマト・みかんジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー	
30火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 煮豆・キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	豚肉・金時豆・かつお節・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・牛乳・ベーコン	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ナポリタン	
31水	ご飯	筑前煮 白菜の昆布和え・さつま芋 えのきの味噌汁	鶏肉・塩昆布・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・豆腐・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・白菜・きゅうり・玉ねぎ・葉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー	

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