

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	タラの梅焼き 高野豆腐煮・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・わかめ・高野豆腐・中みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・サラダ油	梅干・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 フライドポテト	
2	火	ツナコンライス	グラタン ミニトマト・ブロッコリーのごまマヨ和え 春雨スープ	ツナ缶・ベーコン(アレルギー)・無調整豆乳・ちくわ・牛乳・豆乳ホイップ	米・じゃが芋・サラダ油・上新粉・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・いりこ(白)・きび砂糖・春雨・パイシート	コーン・玉ねぎ・パセリ(乾)・マツタケ・えのき草・ミニトマト・ブロッコリー・人参・葉ねぎ・いちご	豆乳	牛乳 鯉のぼりパイ	
6	土	ラーメン	五目ラーメン さつまいもの甘煮・胡瓜の和え物 おにぎり	U豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・ちくわ・かつお節(糸がき)・牛乳・絹豆腐	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・さつまいも・きび砂糖・片栗粉・米粉	おろしにんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐ドーナツ	
8	月	ご飯	白身魚のオニオンソース 煮豆・もやしの磯和え しめじの味噌汁	めんだい・白花生(乾)・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・太もやし・白菜・人参・しめじ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ マカロニきなこ	
9	火	ご飯	豚肉の生姜焼き 大根煮・白菜の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁	U豚もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりこ(白)・ごま油・米粉	玉ねぎ・おろししょうが・大根・白菜・きゅうり・人参・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳・りんご 南瓜のポーロ	
10	水	食パン	ハヤシチュー 蒸し人参・春雨サラダ	U牛もも(国産)・ロースハム(アレルギー)・無調整豆乳・牛乳・いりこ・わかめ・ご飯の素・シラス	食パン・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・米・ごま油・いりこ(白)	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・マツタケ・トマトホール・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・いりこ わかめじゃこおにぎり	
11	木	麦ご飯	豆腐ハンバーグ ひじき煮・蒸しさつまいも キャベツの味噌汁	木綿豆腐・U豚ミンチ(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・きな粉・わかめ	押麦・米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつまいも・片栗粉	玉ねぎ・人参・干し椎茸(どんこ)・グリーンピース・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 豆乳もち	
12	金	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・青菜の海苔和え 大根の味噌汁	サケ・うすら豆(乾)・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	小松菜・人参・白菜・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ココアクッキー	
13	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15	月	ご飯	カレーの煮つけ 昆布煮・さつまいものサラダ 玉ねぎの味噌汁	カレー・昆布巻き(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろししょうが・きゅうり・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ・クリーム・コーン	豆乳	牛乳・オレンジ チュロス	
16	火	ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・青菜の胡麻和え ごぼうの味噌汁	U鶏もも(国産)・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・パイシート	おろししょうが・おろしにんにく・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ ねじりパイ	
17	水	ご飯	豚肉のカレー炒め 粉ふきいも・キャベツのサラダ 白菜の味噌汁	U豚もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・かつお節(糸がき)・青のり粉	米・サラダ油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ(乾)・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 梅おかかおにぎり	
18	木	麦ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・もやしのナムル えのきの味噌汁	サワラ・うすら豆(乾)・茎わかめ・ロースハム(アレルギー)・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・米・きび砂糖・ごま油・薄力粉・黒砂糖	太もやし・人参・えのき草・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 黒糖蒸しパン	
19	金	ご飯	肉じゃが ミニトマト・大根のじゃこ甘酢和え キャベツの味噌汁	U牛もも(国産)・釜揚げシラス・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐・わかめ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・ごま油・米粉	玉ねぎ・人参・ミニトマト・大根・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 豆腐のパンケーキ	
20	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 南瓜煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	Uベーコン(アレルギー)・刻みのり・ちくわ・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき草・マツタケ・おろしにんにく・かぼちゃ・ブロッコリー・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お米せんべい	
22	月	ご飯	白身フライ 煮豆・キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	めんだい・金時豆(乾)・茎わかめ・ちくわ・かつお節(糸がき)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・薄力粉・パン粉(乳なし)・サラダ油・きび砂糖・おつゆ麩	キャベツ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 麩のラスク	
23	火	ご飯	鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮・青菜のツナ和え 大根の味噌汁	U鶏もも(国産)・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・わかめ	米・きび砂糖・パイシート	小松菜・人参・白菜・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 アップルパイ	
24	水	ロールパン	キーマカレー 蒸し人参・マカロニサラダ	U合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・いりこ・ひじき(乾)・油揚げ	バターロール・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・米	玉ねぎ・なす・ピーマン・おろしにんにく・人参・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ ひじきおにぎり	
25	木	麦ご飯	松風焼き 切干大根煮・磯ポテト キャベツの味噌汁	U豚ミンチ(国産)・中みそ・青のり粉・油揚げ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・わかめ	押麦・米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこ(白)・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸(どんこ)・切干大根(乾)・グリーンピース・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ スコーン	
26	金	ご飯	豚肉の胡麻炒め 煮豆・白菜のゆかり和え しめじの味噌汁	U豚もも(国産)・うすら豆(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・片栗粉・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・きゅうり・しめじ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐のブラウニー	
27	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29	月	ご飯	さわらのオーロラソース焼き 昆布煮・キャベツの塩昆布和え 白菜の味噌汁	サワラ・昆布巻き(乾)・茎わかめ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・さつまいも・サラダ油・いりこ(黒)	おろしにんにく・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋	
30	火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き カレーポテト・青菜のお浸し 大根の味噌汁	U鶏もも(国産)・かつお節(糸がき)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天・わかめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・じゃが芋・きび砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・パセリ(乾)・ほうれん草・人参・しめじ・大根・葉ねぎ・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳・いりこ みかんゼリー	
31	水	ご飯	豚肉のレモン焼き 煮豆・白菜のおかかマヨ和え ごぼうの味噌汁	U豚もも(国産)・金時豆(乾)・茎わかめ・ちくわ・かつお節(糸がき)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・高野豆腐・シラス・青のり粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・米粉	玉ねぎ・レモン・白菜・人参・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 するめ お好み焼き	

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしとiriこだしを使用しています。
 ※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・菜フィオンを使用しています。
 ※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

