

# 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 木	麦ご飯	ぶりのごま焼き ほうれん草の納豆和え・ひじき煮 大根の味噌汁	ブリ・納豆・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・ごま・サラダ油・ごま油・食パン・無塩バター	ほうれん草・白菜・人参・グリーンピース・大根	豆乳	牛乳 チーズ セサミトースト
2 金	ご飯	肉豆腐 根菜サラダ・人参 白菜の味噌汁	牛肉・焼き豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油・さつま芋	玉ねぎ・人参・いんげん・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・白菜・りんご	豆乳	牛乳 するめ ビスコッティ
3 土	おにぎり	おにぎり・サラダうどん ブロッコリーの和え物・かぼちゃ	ハム・ツナ・牛乳・豆腐・きな粉	米・うどん・きび砂糖・サラダ油・小麦粉	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・人参・えのき草・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこドーナツ
5 月	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き 白菜の磯和え・切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・刻みのり・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・マーメレード・塩・サラダ油・きび砂糖・麩	白菜・ほうれん草・人参・切干大根・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
6 火	ご飯	豆腐ハンバーグ もやしの甘酢和え・さつまいも きのこの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・ハム・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・じゃが芋・サラダ油・ごま・ごま油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・もやし・きゅうり・コーン・えのき草	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖蒸しパン
7 水	ご飯	たらのとろろ蒸し 小松菜のツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・ツナ・白花豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・かつお節	米・なが芋・きび砂糖・片栗粉	小松菜・白菜・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 焼きおにぎり
8 木	麦ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ・トマト	豚肉・牛乳・豆腐・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・りんご・野菜ジュース	豆乳	牛乳 りんご 豆乳もち
9 金	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物・オクラのおかか和え 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・かつお節・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・小麦粉・ごま	葉ねぎ・かぼちゃ・オクラ・えのき草・人参	豆乳	牛乳 いりこ ごまクッキー
10 土	弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
12 月	ご飯	さばの竜田揚げ うの花・さつまいも キャベツの味噌汁	サバ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ・ベーコン	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつま芋・スパゲティ・サラダ油	しょうが・にんにく・人参・干し椎茸・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン
13 火	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き きゅうりの中華和え・煮豆 なめこのお吸い物	豚肉・みそ・ツナ・うずら豆・わかめ・かつお節・牛乳・卵・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・食パン	白ねぎ・きゅうり・コーン・なめこ・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ パンプティング
14 水	ご飯	鶏肉のパン粉焼 ポテトサラダ・大根の煮物 白菜の味噌汁	鶏肉・粉チーズ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ・卵	米・パン粉・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・小麦粉	パセリ・コーン・人参・きゅうり・大根・白菜・キャベツ	豆乳	牛乳 するめ お好み焼き
15 木	麦ご飯	ぶりの味噌照り焼き 白菜のごま和え・かぼちゃ 大根のお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・きび砂糖・サラダ油・ごま	しょうが・白菜・ほうれん草・人参・かぼちゃ・大根・えのき草	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 炊き込みおにぎり
16 金	ご飯	千草焼き ブロッコリーのおかか和え・人参煮 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー・えのき草・コーン・人参・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ
17 土	スパゲティ	きのこスパゲティ ほうれん草の和えもの・粉ふき芋 もやしのスープ	ベーコン・刻みのり・わかめ・牛乳・きな粉	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・じゃが芋・マカロニ	玉ねぎ・しめじ・えのき草・にんにく・ほうれん草・白菜・人参・パセリ・もやし・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ マカロニきなこ
19 月	ご飯	松風焼き 切干し大根のサラダ・かぼちゃ 白菜の味噌汁	豚ミンチ・みそ・わかめ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・小麦粉・ココア・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・切干大根・きゅうり・かぼちゃ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 チーズ ココアバナナケーキ
20 火	ご飯	さわらの南蛮漬け 小松菜の磯和え・煮豆 きのこの味噌汁	サワラ・刻みのり・金時豆・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ごま	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・干し椎茸・えのき草・りんご	豆乳	牛乳 りんご スイートポテト
21 水	ご飯	鶏肉のチーズ焼き じゃがいもの煮物・キャベツの昆布和え 大根の味噌汁	鶏肉・ミックスチーズ・油揚げ・塩昆布・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ・寒天	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖	トマト・干し椎茸・キャベツ・人参・しめじ・大根・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 するめ みかんゼリー
22 木	麦ご飯	たらのかりん揚げ 白菜のゆかり和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	タラ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま	白菜・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅
23 金	ご飯	筑前煮 ひじきの中華和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏肉・ひじき・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつま芋・上新粉・小麦粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・キャベツ・コーン・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ チュロス
24 土	弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
26 月	ご飯	鮭のつけ焼き マカロニサラダ・人参 大根の味噌汁	サケ・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ	きゅうり・コーン・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ゆかりおにぎり
27 火	ご飯	マーボーなす ほうれん草のごま和え・高野豆腐の煮物 キャベツのスープ	豚ミンチ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ・豚肉・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・中華そば	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・白菜・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ やきそば
28 水	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き 白菜のおかか和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・食パン・マヨネーズ	白菜・人参・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ カレーマヨトースト
29 木	麦ご飯	豆腐の五目焼き きゅうりの酢の物・煮豆 根菜汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・油揚げ・白花豆・みそ・いりこ・牛乳	米・麦・きび砂糖・サラダ油・春雨・板こんにゃく・さつま芋・ごま	れんこん・人参・葉ねぎ・きゅうり・ごぼう・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 大学芋
30 金	ご飯	さばの塩焼き もやしの和え物・磯ポテト 白菜の味噌汁	サバ・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム	もやし・きゅうり・コーン・人参・白菜	豆乳	牛乳 するめ スコーン

※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。