

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	たらのピカタ うの花・きゅうりの梅和え なめこのお吸い物	タラ・液卵・おから・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・上新粉・ココア	人参・干し椎茸・きゅうり・しめじ・ねり梅・なめこ・玉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ ココアチュロス
2 金	ご飯	焼きコロッケ 根菜サラダ・人参煮 白菜の味噌汁	豚ミンチ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・じゃが芋・サラダ油・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・きび砂糖・食パン・ごま	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ じゃこトースト
3 土	スパゲティ	スパゲティナポリタン キャベツのサラダ・さつまいも わかめスープ	豚ミンチ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・きな粉	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ きなこクッキー
5 月	ご飯	ぶりのみそ照り焼き 切干大根の煮物・小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	ブリ・みそ・油揚げ・刻みのり・豆腐・わかめ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油	しょうが・切干大根・人参・グリーンピース・小松菜・もやし・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かやくおにぎり
6 火	ご飯	タンダーリーチキン 白菜のツナ和え・トマト 野菜スープ	鶏肉・ヨーグルト・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・液卵	米・きび砂糖・ごま・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	にんにく・玉ねぎ・白菜・きゅうり・人参・トマト・パセリ・バナナ・キャベツ	豆乳	牛乳 バナナ お好み焼き
7 水	ご飯	和風ミートローフ ひじきの中華和え・さつまいも えのきの味噌汁	鶏ミンチ・液卵・ひじき・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・パン粉・サラダ油・ごま油・さつまいも・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・えのき茸・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃパン
8 木	麦ご飯	さわらのかりん揚げ キャベツのおかか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サワラ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マカロニ	キャベツ・しめじ・人参・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ みたらしまカロニ
9 金	ご飯	肉豆腐 ポテトサラダ 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油・ごま	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 いりこ ごまクッキー
10 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
12 月	ご飯	さばの塩焼き 白菜のゆかり和え・高野豆腐の煮物 えのきの味噌汁	サバ・高野豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・さつまいも	白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳 チーズ ビスコッティ
13 火	ご飯	マーボーなす 春雨の中華和え・さつまいも わかめスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・さつまいも・食パン	なす・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳 するめ パンプティング
14 水	ご飯	たらのチーズ焼き ほうれん草のツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・ミックスチーズ・ツナ・白花豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・ほうれん草・もやし・人参・大根・オレンジ・しょうが	豆乳	牛乳 オレンジ そばろおにぎり
15 木	麦ご飯	ポークカレー もやしの和えもの・トマト	豚肉・豆乳・牛乳・いりこ・寒天	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・野菜ジュース・もやし・きゅうり・トマト・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
16 金	ご飯	松風焼き 切干大根のサラダ・人参煮 豆腐のお吸い物	豚ミンチ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・麩・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・切干大根・枝豆・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
17 土	うどん	焼きうどん ブロッコリーの和えもの・かぼちゃ チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・かつお節・豆乳・牛乳	うどん・サラダ油・きび砂糖・春巻きの皮・さつまいも	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ポテト春巻き
19 月	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	鶏肉・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・かつお節	米・マーメイド・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	グリーンピース・人参・パセリ・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ 焼きおにぎり
20 火	ご飯	さわらのサクサク揚げ 大根の煮物・きゅうりの昆布和え 豆腐の味噌汁	サワラ・油揚げ・ツナ・塩昆布・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・小麦粉・片栗粉・サラダ油・白絞油・きび砂糖	大根・きゅうり・しめじ・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち
21 水	ご飯	豆腐ハンバーグ 小松菜のおかか和え・煮豆 白菜の味噌汁	豆腐・豚ミンチ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・強力粉・小麦粉	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・人参・白菜・バナナ・コーン	豆乳	牛乳 バナナ ピザ
22 木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・板こんにゃく・小麦粉・イチゴジャム	玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン
23 金	ご飯	ぶりのごま焼き キャベツの甘酢和え・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・油揚げ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・ごま・きび砂糖・小麦粉・ココア・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・ミニトマト・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ ココアバナナケーキ
24 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
26 月	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 切干し大根のごま酢和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	タラ・白みそ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・ごま・さつまいも・小麦粉・きび砂糖	葉ねぎ・切干大根・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ
27 火	ご飯	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・じゃが芋・系こんにゃく・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 青のりクッキー
28 水	ご飯	つくね焼き オクラのおかか和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・うずら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・パイシート	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・オクラ・えのき茸・白菜	豆乳	牛乳 いりこ チーズスティックパイ
29 木	麦ご飯	とんぺい風 きゅうりの酢の物・トマト 大根の味噌汁	液卵・豚ミンチ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かつお節・青のり	米・麦・サラダ油・春雨・きび砂糖	玉ねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・トマト・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 梅おかかおにぎり
30 金	ご飯	鮭のつけ焼き かぼちゃの煮物・小松菜のツナ和え 玉ねぎの味噌汁	サケ・ツナ・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	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・食パン・無塩バター	かぼちゃ・小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト

※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。