

# 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	さばの電田焼き ほうれん草の納豆和え・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	サバ・納豆・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マカロニ(乾)	おろししょうが・おろしにんにく・ほうれん草・白菜・人参・かぼちゃ・オレシジ	じゃがいも	牛乳 オレンジ マカロニきなこ
2	火	豆ご飯	焼きコロッケ アスパラのサラダ・トマト レタススープ	豚ミンチ(国産)・卵・ツナ缶・昆布・牛乳・いりこ	米・じゃが芋・薄力粉・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ココアパウダー	グリーンピース・玉ねぎ・キャベツ・人参・アスパラガス・コーン・トマト・レタス・干し椎茸(どんこ)・栗ねぎ・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 いりこ 餅のほろけっけー
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						
8	月	ご飯	鮭の南蛮漬汁 切干大根の煮物・磯ボテ 大根の味噌汁	秋鮭・油揚げ・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ(乾)	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・上新粉	ピーマン・玉ねぎ・切干大根(乾)・人参・グリーンピース・大根・干し椎茸・クリームコーン	人参	牛乳 するめ チュロス
9	火	ご飯	豚肉のしそ炒め マカロニサラダ・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	豚もも(国産)・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・片栗粉・サラダ油・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・人参・大葉・きゅうり・コーン・かぼちゃ・干し椎茸・バナナ	さつま芋	牛乳 いりこ バナナケーキ
10	水	ご飯	松風焼き もやしの中華和え・さつまいも 白菜のスープ	豚ミンチ(国産)・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこま(白)・ごま油・さつま芋・サラダ油・じゃが芋	玉ねぎ・人参・干し椎茸(どんこ)・もやし・きゅうり・白菜・大根・オレシジ・パセリ(乾)	大根	牛乳 オレンジ じゃがいもチーズ焼き
11	木	素ご飯	白身魚のコーンマヨ焼き キャベツのごま和え・かぼちゃ きのこの味噌汁	助宗ダラ・ちくわ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・押麦・マヨネーズ(卵不使用)・サラダ油・いりこま(白)・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・ココアパウダー	コーン・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・しめじ・干し椎茸(どんこ)・玉ねぎ・りんご	じゃがいも	牛乳 りんご ココアケーキ
12	金	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き フロッキーのサラダ・粉ふき芋 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・かつお節(糸がき)	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋	ブロッコリー・コーン・人参・パセリ(乾)・白菜・干し椎茸・かぼちゃ・そら豆	かぼちゃ	牛乳 とうもろこし 焼きおにぎり
13	土	うどん	おにぎり・豚しゃぶうどん 白菜の和え物・かぼちゃ	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・田舎みそ・豆腐・牛乳	米・ゆでうどん・きび砂糖・いりこま(白)・ごま油・香ばさの皮・さつま芋・サラダ油	きゅうり・キャベツ・人参・オクラ・白菜・ほうれん草・かぼちゃ・バナナ	人参	牛乳 バナナ 春巻きポテト
15	月	ご飯	しょうまい 切干大根のごまペース・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ(国産)・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ベーコン	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しょうまいの皮・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・さつま芋・スパゲティ(乾)・サラダ油	玉ねぎ・切干大根(乾)・きゅうり・人参・かぼちゃ・干し椎茸(どんこ)・しめじ	さつま芋	牛乳 きのことスパゲティ
16	火	ご飯	鮭のムニエル ごぼうサラダ・煮豆 白菜の味噌汁	秋鮭・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・シラス	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・いりこま(白)	かぼちゃ・人参・きゅうり・コーン・白菜・干し椎茸・大根・バナナ	大根	牛乳 バナナ しらすおにぎり
17	水	ご飯	ポーカールー キャベツのサラダ・ミニトマト	豚もも(国産)・豆腐・マグロツナ缶・牛乳・粉寒天	米・じゃが芋・薄力粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・ミニトマト・かぼちゃ・そら豆・ボンジョウ・ミカン缶	かぼちゃ	牛乳 とうもろこし みかんゼリー
18	木	素ご飯	蒸し鶏の中華和え もやしのおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・きび砂糖・ごま油・さつま芋・薄力粉・サラダ油	栗ねぎ・しょうが・玉ねぎ・コーン・きゅうり・トマト・もやし・人参・干し椎茸・りんご	人参	牛乳 おしゃぶり昆布 パンケーキ
19	金	お弁当の日						
20	土	お弁当の日						
22	月	お弁当の日						
23	火	ご飯	鶏肉のおろし煮 根菜サラダ・粉ふき芋 白ネギの味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・さつま芋・薄力粉・サラダ油	大根・ごぼう・れんこん・人参・コーン・パセリ(乾)・白ネギ・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 さつま芋スティック
24	水	ご飯	おからバーグ フロッキーのサラダ・トマト 白菜のスープ	おから・豚ミンチ(国産)・卵・豆腐・ツナ缶・昆布・牛乳・ヨーグルト	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・さつま芋	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・トマト・白菜・干し椎茸(どんこ)・栗ねぎ・バナナ・ミカン缶(缶)	じゃがいも	牛乳 さつま芋 フルーツヨーグルト
25	木	素ご飯	白身魚の野菜あんかけ きゅうりの昆布和え・れんこんきんぴら キャベツの味噌汁	助宗ダラ・塩昆布・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ツナ缶・チーズ	米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・いりこま(白)・強力粉	人参・玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・干し椎茸・大根・バナナ・コーン	大根	牛乳 バナナ ピザ
26	金	ご飯	豚肉のネギ味噌焼き ほうれん草のごま和え・かぼちゃ わかめスープ	豚もも(国産)・赤みそ・かつわかめ・昆布・牛乳・いりこ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・さつま芋・薄力粉・ココアパウダー	白ネギ・ほうれん草・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	さつま芋	牛乳 いりこ マーブルケーキ
27	土	スパゲティ	なすびのトマトスパゲティ フロッキーの和え物・さつまいも チンゲン菜にスープ	合挽きミンチ(国産)・昆布・牛乳・豆腐	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・薄力粉	玉ねぎ・なす・トマトホール・おろしにんにく・パセリ(乾)・ブロッコリー・人参・えのき草・チンゲン菜・オレシジ	人参	牛乳 オレンジ 豆腐トナツ
29	月	ご飯	肉じゃが きゅうりの酢の物・トマト キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・薄力粉・いりこま(白)	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり・コーン・トマト・キャベツ・栗ねぎ・干し椎茸・大根・りんご	大根	牛乳 りんご ごまクッキー
30	火	ご飯	和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつまいも 大根の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・ひじき(乾)・おから・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・薄力粉・イチゴジャム	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・きゅうり・大根・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 スコーン
31	水	ご飯	さわらの煮つけ れんこんサラダ・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	サワラ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・おつゆ・サラダ油	しょうが・れんこん・人参・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ・栗ねぎ・干し椎茸・バナナ	じゃがいも	牛乳 バナナ ふのラスク

※昼食時に提供する乳児の野菜については、蒸し野菜や煮物、お汁の具等、その日の献立に合わせて提供します。どんぐり組は朝おやつ時に提供します。  
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。  
 午後のおやつ飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

