

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	肉豆腐 ミニトマト・春雨サラダ キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・ロースハム(アレルギーフリー)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ缶	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)	白ネギ・玉ねぎ・人参・ミニトマト・きゅうり・コーン・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ツナおにぎり
2	金	ご飯	蒸し鶏の中華風 煮豆・大根のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・うすら豆・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・薄力粉・いりこ(白)・いりこ(黒)・サラダ油	太もやし・コーン・きゅうり・大根・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ ごまクッキー
3	土	焼きそば	焼きそば 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・青のり粉・かつお節・わかめ・み油揚げ・ワカメご飯の素・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)・大豆水煮	焼きそば麺・きび砂糖・いりこ(白)・米・さつま芋・薄力粉・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 岩石揚げ
5	月	ご飯	厚揚げと豚肉の炒めもの 煮豆・青菜のお浸し 大根の味噌汁	厚揚げ・豚もも(国産)・かつお節・白花生(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・サラダ油・いりこ(黒)	玉ねぎ・白ネギ・人参・小松菜・しめじ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 大学芋
6	火	ご飯	鶏の照り焼き ひじき煮・大根のカレーサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー・サラダ油	人参・干し椎茸・グリーンピース・大根・コーン・パセリ(乾)・白菜・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご ココアパン
7	水	食パン	クリームシチュー 蒸し人参・さつま芋サラダ	鶏もも(国産)・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	食パン・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・米	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・きゅうり・おろししょうが	豆乳	牛乳・するめ そぼろおにぎり
8	木	麦ご飯	白身魚のかりん揚げ 煮豆・白菜の磯マヨ和え キャベツの味噌汁	めんだい・うすら豆・ツナ缶・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	押麦・米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ(乾)	白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニきなこ
9	金	ご飯	豚肉の生姜焼き 高野豆腐煮・もやしの中華和え えのきの味噌汁	豚もも(国産)・高野豆腐・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・ごま油・米粉	玉ねぎ・おろししょうが・太もやし・人参・きゅうり・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐のパンケーキ
10	土		お弁当の日				豆乳	牛乳・せんべい
12	月	ご飯	カレイの煮つけ 昆布煮・もやしのツナ和え しめじの味噌汁	カレイ・昆布巻き(乾)・ツナ缶・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・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・太もやし・コーン・きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・バナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳・バナナ チュロス
13	火	ご飯	豆腐バーグのカレーソースがけ 煮豆・キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	木綿豆腐・ツナ缶・金時豆(乾)・荳わかめ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち
14	水	ご飯	豚肉の胡麻炒め 粉ふきいも・大根とじゃこの甘酢和え 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・シラス・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・かつお節・青のり粉	米・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・片栗粉・じゃが芋・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・パセリ(乾)・大根・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 梅おかかおにぎり
15	木	麦ご飯	さわらのオーロラソース焼き 煮豆・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・うすら豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・パイシート	かぼちゃ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご ねじりパイ
16	金	ご飯	鶏のから揚げ 蒸しさつま芋・切干大根煮 キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・お豆腐	おろししょうが・おろしにんにく・切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 麩のラスク
17	土	スパゲティ	ミートスパゲティ 蒸し南瓜・ブロッコリーのサラダ おにぎり	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・ワカメご飯の素・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろしにんにく・トマトホール・パセリ(乾)・かぼちゃ・ブロッコリー・コーン・バナナ・りんご	豆乳	牛乳・バナナ ビスコッティ
19	月	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・白菜の胡麻酢和え えのきの味噌汁	サケ・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん	米・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・ごま油・薄力粉	白菜・きゅうり・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 小豆蒸しパン
20	火	ご飯	筑前煮 ミニトマト・キャベツの塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天・荳わかめ	米・きび砂糖	人参・ごぼう根・干し椎茸・れんこん・ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ・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
21	水	ロールパン	トマトカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ	合挽きミンチ(国産)・ロースハム(アレルギーフリー)・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・ひじき(乾)・油揚げ	バターロール・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・米	玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・するめ ひじきおにぎり
22	木	麦ご飯	鶏肉のパン粉焼き 磯ポテト・ひじきの白和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・青のり粉・ひじき(乾)・木綿豆腐・白みそ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・米・じゃが芋・きび砂糖・いりこ(白)・米粉・片栗粉・サラダ油・パン粉(乳なし)	ほうれん草・人参・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 人参ポーロ
23	金	ご飯	さわらのみそ焼き 煮豆・もやしのナムル なめこのお吸い物	さわら・赤みそ・うすら豆(乾)・荳わかめ・ロースハム(アレルギーフリー)・塩昆布・かつお節・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・薄力粉・イチゴジャム	太もやし・人参・なめこ・大根・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ スコーン
24	土		お弁当の日				豆乳	牛乳・せんべい
26	月	ご飯	白身魚の竜田揚げ さつま芋のレモン煮・青菜の海苔和え 玉ねぎの味噌汁	めんだい・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・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・レモン・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 焼きいも
27	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 煮豆・キャベツのツナ和え 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ツナ缶・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・マールドジャム・サラダ油・きび砂糖・ごま油・薄力粉・黒砂糖	キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン
28	水	ご飯	和風ミートローフ 昆布煮・胡瓜とコーンのサラダ ごぼうの味噌汁	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・ロースハム(アレルギーフリー)・中みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・ワカメご飯の素・シラス・昆布巻	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・いりこ(白)	人参・れんこん・きゅうり・キャベツ・コーン・ごぼう根(洗い)・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ わかめじゃこおにぎり
29	木	麦ご飯	ポークチャップ 煮豆・れんこんサラダ しめじの味噌汁	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	押麦・米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・れんこん・人参・きゅうり・しめじ・葉ねぎ・バナナ・りんご	豆乳	牛乳・バナナ アップルパイ
30	金	ご飯	鮭のムニエル(レモンソース) 高野豆腐煮・大根としめじの梅おかか和え キャベツの味噌汁	サケ・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉・高野豆腐・わかめ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・お豆腐	おろしにんにく・レモン・パセリ(乾)・大根・人参・しめじ・梅干・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご きな粉麩

※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、かつお昆布だしといた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・野菜フイコ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。

