

# 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!



## 2023年 7月の献立表

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	土	うどん	豚汁うどん・おにぎり さつま芋・ブロッコリーの和え物	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・牛乳・かつお節	うどん・サラダ油・米・さつま芋・きび砂糖	人参・ごぼう・干し椎茸・葉ねぎ・ブロッコリー・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご 焼きおにぎり
3	月	ご飯	豚肉のしそ炒め きゅうりの昆布和え・かぼちゃ豆腐の味噌汁	豚肉・塩昆布・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ベーコン	米・片栗粉・サラダ油・スパゲティ	赤パプリカ・玉ねぎ・大葉・きゅうり・かぼちゃ・ピーマン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ナポリタン
4	火	ご飯	ぶりの照り焼き 小松菜のツナ和え・切干大根の煮物 しめじの味噌汁	ブリ・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・卵	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉	小松菜・もやし・切干大根・干し椎茸・グリーンピース・しめじ・玉ねぎ・すいか・キャベツ・人参	豆乳	牛乳 するめ お好み焼き
5	水	ご飯	マーボー豆腐 根菜サラダ・さつま芋わかめのスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳・いりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・さつま芋・小麦粉	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・もやし・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ かぼちゃドーナツ
6	木	麦ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き キャベツの磯和え・煮豆大根のお吸い物	サワラ・白みそ・みそ・刻みのり・うずら豆・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・マヨネーズ・さつま芋・ごま	キャベツ・人参・しめじ・大根	豆乳	牛乳 チーズ スイートポテト
7	金	枝豆ご飯	チキンカツ ほうれん草のごま和え・ミニトマト玉ねぎの味噌汁	鶏肉・卵・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・かつお節	米・ごま・小麦粉・パン粉・白絞油・きび砂糖・そうめん	枝豆・ほうれん草・白菜・しめじ・人参・ミニトマト・玉ねぎ・とうもろこし・きゅうり・干し椎茸	豆乳	牛乳 とうもろこし 七夕そうめん
8	土	弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
10	月	ご飯	たらのパン粉焼 きゅうりの酢の物・かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	タラ・粉チーズ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・パン粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま	パセリ・きゅうり・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳 するめ 五平餅
11	火	ご飯	豚肉の生姜焼き じゃがいもの煮物・人参キャベツの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・しょうが・干し椎茸・人参・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト
12	水	ご飯	さばの煮つけ オクラのおかか和え・煮豆玉ねぎの味噌汁	サバ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・寒天	米・きび砂糖・さつま芋	しょうが・オクラ・えのき茸・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 芋ようかん
13	木	麦ご飯	夏野菜カレー キャベツのサラダ・トマト	豚ミンチ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・キャベツ・きゅうり・トマト・すいか・野菜ジュース	豆乳	牛乳 すいか マカロニきなこ
14	金	ご飯	鶏肉ととうがんの煮物 ブロッコリーのごま和え・さつま芋豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・麩・サラダ油	とうがん・干し椎茸・ブロッコリー・えのき茸・人参	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
15	土	焼きそば	焼きそば 白菜の和え物・高野豆腐の煮物 チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・高野豆腐・ベーコン・昆布・牛乳	中華そば・きび砂糖・サラダ油・春巻きの皮・さつま芋	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜・ほうれん草・チンゲン菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ポテト春巻き
17	月	海の日						
18	火	ご飯	さわらの塩焼き 切干大根の酢の物・かぼちゃ玉ねぎの味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ スコーン
19	水	ご飯	納豆バーグ きゅうりのサラダ・さつま芋しめじの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・卵・豆乳・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・さつま芋	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・コーン・しめじ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし ゆかりおにぎり
20	木	麦ご飯	千草焼 ひじきの煮物・小松菜のごま酢和え 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・卵	米・麦・きび砂糖・ごま・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ピーマン・小松菜・もやし・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご フレンチトースト
21	金	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか和え・煮豆白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・うずら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ・ツナ・ミックスチャー	米・きび砂糖・強力粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・ブロッコリー・えのき茸・人参・白菜・コーン	豆乳	牛乳 するめ ピザ
22	土	弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
24	月	ご飯	さばの味噌焼 きゅうりの中華和え・さつま芋なめこのお吸い物	サバ・みそ・わかめ・豆腐・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布・寒天	米・きび砂糖・サラダ油・春雨・ごま油・さつま芋	きゅうり・コーン・なめこ・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー
25	火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め オクラの和え物・煮豆キャベツの味噌汁	豚肉・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・オクラ・えのき茸・人参・キャベツ・すいか	豆乳	牛乳 すいか ごまクッキー
26	水	ご飯	たらの揚げ浸し かぼちゃのサラダ・人参豆腐の味噌汁	タラ・ひじき・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・マヨネーズ・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・赤パプリカ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち
27	木	麦ご飯	しゅうまい 小松菜のおかか和え・トマト玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・豆腐・かつお節・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・さつま芋・サラダ油・ごま	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・トマト・干し椎茸・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 大学芋
28	金	ご飯	擬製豆腐 卵の花・粉ふき芋大根の味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ・ツナ	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・食パン・マヨネーズ	グリーンピース・人参・干し椎茸・パセリ・大根・コーン	豆乳	牛乳 チーズ コーンツナトースト
29	土	スパゲティ	なすびのミートスパゲティ かぼちゃ・ブロッコリーの和え物 白菜のスープ	鶏ミンチ・ベーコン・昆布・牛乳・ひじき	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・米	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・かぼちゃ・ブロッコリー・きゅうり・えのき茸・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ひじきおにぎり
31	月	ご飯	ぶりのつけ焼き 切干大根の煮物・さつま芋キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・麩	レモン汁・切干大根・干し椎茸・いんげん・キャベツ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし きなこふ

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。