

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 土	ジャー ジャー 麺	ジャージャー麺 キャベツの磯和え・磯ポテト えのきのスープ	豚ミンチ・みそ・刻みのり・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ 黒糖ドーナツ
3 月	ご飯	さばの塩焼き 白菜のごま和え・煮豆 なめこの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉・ココア	白菜・人参・きゅうり・なめこ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ブラウニー
4 火	ご飯	豚肉のしそ炒め 大根の煮物・もやしのツナ和え えのきの味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま	しめじ・玉ねぎ・大葉・大根・もやし・人参・きゅうり・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅
5 水	ご飯	マーボー豆腐 ひじきの中華和え・さつまいも わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ひじき・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・さつまいも・麩	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ きなこふ
6 木	麦ご飯	さわらの南蛮漬け 小松菜の磯和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サワラ・刻みのり・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ベーコン	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ナポリタン
7 金	とうもろこし ご飯	チキンカツ キャベツの昆布和え・ミニトマト そうめん汁	鶏肉・液卵・塩昆布・かつお節・豆乳・牛乳	米・小麦粉・パン粉・白絞油・きび砂糖・そうめん	コーン・キャベツ・きゅうり・人参・ミニトマト・オクラ・すいか・バナナ・ミカン缶・レモン汁	豆乳	牛乳 すいかのフルーツボンチ
8 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
10 月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干大根のごま酢和え・粉ふき芋 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・ごま・じゃが芋・片栗粉	切干大根・人参・きゅうり・パセリ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ 豆乳もち
11 火	ご飯	納豆バーグ オクラのおかか和え・煮豆 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・かつお節・白花生・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・パイシート・イチゴジャム	玉ねぎ・干し椎茸・オクラ・えのき茸・人参・キャベツ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし いちごジャムパイ
12 水	ご飯	鶏肉と冬瓜の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ひじき・油揚げ	米・きび砂糖・マヨネーズ	とうがん・干し椎茸・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ひじきおにぎり
13 木	麦ご飯	たらのパン粉焼き キャベツの磯和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	タラ・粉チーズ・刻みのり・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・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉	パセリ・キャベツ・人参・しめじ・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
14 金	ご飯	擬製豆腐 白菜のゆかり和え・トマト 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・食パン	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・きゅうり・トマト・大根	豆乳	牛乳 チーズ フレンチトースト
15 土	スパゲティ	なすびのミートスパゲティ ブロッコリーのツナ和え・人参煮 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・フロッキー・コーン・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ きなこクッキー
17 月	海の日						
18 火	ご飯	さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物・小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・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・ごま・小麦粉	小松菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ かぼちゃパン
19 水	ご飯	肉豆腐 ポテトサラダ 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ・しらす	米・片栗粉・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	白菜・人参・いんげん・きゅうり・大根・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ わかめじゃこおにぎり
20 木	麦ご飯	夏野菜カレー もやしのツナ和え・トマト	豚ミンチ・豆乳・ツナ・牛乳・いりこ・寒天	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・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
21 金	ご飯	さけのタルタル焼き 切干大根の煮物・きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	サケ・油揚げ・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・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・春雨・強力粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・干し椎茸・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・すいか・コーン	豆乳	牛乳 すいか ピザ
22 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
24 月	ご飯	たらのとろろ蒸し ひじきの煮物・キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	タラ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・なが芋・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・サラダ油・ごま	人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー
25 火	ご飯	ポークチャップ マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・板こんにゃく	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・大根・ごぼう・葉ねぎ・とうもろこし・えのき茸	豆乳	牛乳 とうもろこし かやくおにぎり
26 水	ご飯	揚げぶりの甘辛だれ 小松菜のおかか和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マカロニ	しょうが・小松菜・もやし・人参・トマト・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ みたらしマカロニ
27 木	麦ご飯	鶏肉のさっぱり煮 うの花・オクラのごま和え キャベツの味噌汁	鶏肉・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま・麩・サラダ油	玉ねぎ・いんげん・人参・干し椎茸・オクラ・えのき茸・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
28 金	ご飯	千草焼き 白菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ	米・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり・えのき茸・オレンジ・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ コーンツナトースト
29 土	うどん	豚しゃぶうどん きゅうりの昆布和え・かぼちゃ わかめスープ	豚肉・みそ・豆乳・塩昆布・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	うどん・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ
31 月	ご飯	さわらのごま焼き 切干大根のサラダ・さつまいも 白菜の味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま・マヨネーズ・さつまいも・上新粉・小麦粉・きび砂糖・サラダ油	切干大根・きゅうり・人参・白菜・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ チュロス

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

※7日は七夕の日メニューを提供します。

