

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 〈カや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児	乳幼児	
1	木	素ご飯	鶏肉のチース焼き もやしのおかか和え・ひじき煮 白ネギの味噌汁	鶏もも(国産)・チース・かつお節(糸がき)・ひじき(乾)・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・豆乳・きな粉	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	トマト・もやし・きゅうり・コーン・人参・グリーンピース・白ネギ・しめじ・干し椎茸・大根・りんご	大根	牛乳 りんご 豆乳もち	
2	金	ご飯	鮭のムニエル キャベツのごま和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鮭・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チース・大豆(乾)・いりこ	米・薄力粉・サラダ油・いりこま(白)・きび砂糖・片栗粉	キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・干し椎茸	人参	牛乳 チース ういめんだ豆	
3	土	うどん	けんちんうどん フロッコリーのサラダ・カレーポテト	豚もも(国産)・豆腐・昆布・ツナ缶・牛乳	米・ゆでうどん・サラダ油・里芋・じゃが芋・きび砂糖・春巻きの皮・さつま芋	かたごほう・人参・大根・葉ねぎ・パセリ(乾)・フロッコリー・コーン・かぼちゃ・バナナ	かぼちゃ	牛乳 パナナ 春巻きポテト	
5	月	ご飯	豚肉のケチャップ炒め 白菜の和え物・煮豆 大根のお吸い物	豚もも(国産)・金時豆(乾)・かつわかめ・昆布・牛乳・いりこ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・冷食パン・無塩バター・いりこま(白)	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・白菜・きゅうり・人参・大根	さつまいも	牛乳 いりこ セサミトースト	
6	火	ご飯	もやしの甘酢和え・さつまいも キャベツの味噌汁	豆腐・U鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ひじき(乾)	米・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・こま油・さつま芋	グリーンピース・干し椎茸(どんこ)・人参・かぼちゃ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ	人参	牛乳 ひじきおにぎり	
7	水	ご飯	白身魚の野菜あんかけ きゅうりのサラダ・トマト 白菜の味噌汁	助宗ダラ・ツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・高野豆腐・きな粉	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)	人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン・トマト・白菜・干し椎茸・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ 高野豆腐きなこかけ	
8	木	素ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ・かぼちゃ	牛もも(国産)・マグロツナ缶・牛乳・粉寒天	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・さつま芋	玉ねぎ・グリーンピース・トマト・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・かぼちゃ・りんご	じゃがいも	牛乳 りんご 芋ようかん	
9	金	ご飯	さわらの塩焼き フロッコリーのごま和え・切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	サワラ・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・薄力粉・ココアパウダー	切干大根(乾)・人参・グリーンピース・フロッコリー・えのき草・コーン・玉ねぎ・干し椎茸・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ 豆腐アラウニー	
10	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
12	月	ご飯	鶏肉のしぞ焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏むね(国産)・刻みのり・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ(乾)	米・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・きび砂糖・薄力粉・上新粉・サラダ油	大葉・ほうれん草・もやし・人参・白菜・干し椎茸・クリームコーン	人参	牛乳 するめ チュロス	
13	火	ご飯	さばの酢漬油揚げ きゅうりの塩昆布和え・れんこんさんびら キャベツの味噌汁	サバ・塩昆布・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・味付のり	米・きび砂糖・サラダ油・こま油・いりこま(白)・じゃが芋・片栗粉	きゅうり・れんこん・人参・キャベツ・干し椎茸・かぼちゃ・バナナ	かぼちゃ	牛乳 パナナ じゃがいも磯焼き	
14	水	ご飯	牛肉と厚揚げの煮物 切干大根のごまペース・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	牛もも(国産)・厚揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ワカメご飯の素	米・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・さつま芋	人参・白菜・切干大根(乾)・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ・干し椎茸	さつまいも	牛乳 わかめおにぎり	
15	木	素ご飯	さわらのしぞ焼き きゅうりのサラダ・大根の煮物 豆腐のお吸い物	サワラ・ツナ缶・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳	米・押麦・無塩バター・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	レモン・パセリ・きゅうり・人参・コーン・大根・グリーンピース・オレンジ	人参	牛乳 オレンジ ココア蒸しまんじゅう	
16	金	焼き込みご飯	鶏のから揚げ オクラのサラダ・ミニトマト なすの味噌汁	鶏もも(国産)・マグロツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・豆乳・粉寒天	米・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	人参・干し椎茸(どんこ)・しめじ・おろししょうが・おろしにんにく・オクラ・ミニトマト・玉ねぎ・なす・干し椎茸・りんご・ぶどうジュース	じゃがいも	牛乳 りんご あじさいゼリー	
17	土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン フロッコリーの和え物・さつまいも	豚もも(国産)・田舎みそ・昆布・ツナ缶・牛乳	米・中華麺・サラダ油・こま油・きび砂糖・さつま芋・強力粉	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・フロッコリー・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ メロンパン	
19	月	ご飯	白身魚のさのかけ 小松菜の和え物・さつまいも ごぼうの味噌汁	カレイ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・薄力粉・黒砂糖(粉末)	しめじ・えのき草・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・干し椎茸・大根	大根	牛乳 黒糖トナツ	
20	火	ご飯	菜前煮 もやしのごま酢和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・薄力粉・マヨネーズ(卵不使用)	人参・かぼちゃ・パナナ	かぼちゃ	牛乳 パナナ コーンパン	
21	水	ご飯	牛肉とじゃがいもの炒め物 マヨネーズサラダ・かぼちゃ 白菜の味噌汁	牛もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チース・ベーコン	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・スバゲータ(乾)	パプリカ・赤・しめじ・玉ねぎ・冷グリーンピース・人参・きゅうり・コーン・かぼちゃ・白菜・干し椎茸・ピーマン	人参	牛乳 チース ナポリタン	
22	木	素ご飯	つくね焼 切干大根のごま酢和え・磯ポテト なめこのお吸い物	鶏ミンチ(国産)・青のり粉・マグロツナ缶・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・おじゃぶり昆布・きな粉	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりこま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・冷食パン・無塩バター	おろししょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・切干大根(乾)・きゅうり・コーン・なめこ	さつまいも	牛乳 おじゃぶり昆布 きなこトースト	
23	金	ご飯	鮭の南蛮漬 白菜のおかか和え・かぼちゃの煮物 キャベツの味噌汁	鮭・油揚げ・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(黒)	ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ・白菜・人参・しめじ・キャベツ・干し椎茸・大根	大根	牛乳 いりこ 黒ゴマクッキー	
24	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
26	月	ご飯	鶏肉のコーン・レーク焼き 小松菜のツナ和え・トマト きのこの味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・田舎みそ・昆布・牛乳・おじゃぶり昆布	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーン・フレッシュ・きび砂糖・じゃが芋・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・小松菜・もやし・人参・トマト・玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・えのき草・かぼちゃ・パセリ(乾)	かぼちゃ	牛乳 おじゃぶり昆布 フライドポテト	
27	火	ご飯	白身魚のじかた キャベツの昆布和え・かぼちゃ 白菜のスープ	助宗ダラ・卵・塩昆布・昆布・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・白菜・干し椎茸(どんこ)・バナナ・干しぶどう	じゃがいも	牛乳 パナナ レーズンクッキー	
28	水	ご飯	豚肉のさっぱり焼き ほうれん草のしらす和え・煮豆 大根の味噌汁	豚もも(国産)・シラス・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖(粉末)	白ネギ・ほうれん草・白菜・人参・大根・干し椎茸・オレンジ	人参	牛乳 オレンジ 黒糖蒸しパン	
29	木	素ご飯	さばのから揚げ ごぼうサラダ・粉ふき芋 豆腐の味噌汁	サバ・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・押麦・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋	かぼちゃ・人参・きゅうり・コーン・パセリ(乾)・干し椎茸・大根・えのき草	大根	牛乳 焼き込みおにぎり	
30	金	ご飯	納豆バーグ 小松菜の和え物・卵の花 もやしのスープ	鶏ミンチ(国産)・納豆・豆腐・卵・豆乳・ツナ缶・おから・油揚げ・かつわかめ・昆布・牛乳・するめ(乾)	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・いりこま(黒)	玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・小松菜・白菜・コーン・人参・もやし・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 するめ 大学芋	

※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。

