

# 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	焼うどん 小松菜のナムル・さつまいも 春雨スープ	豚ばら(国産)・かつお節・青のり・ツナ缶・刻みのり・かつわかめ・昆布・牛乳・粉寒天	ゆでうどん・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・さつま芋・春雨・じゃがいも	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・もやし・バナナ・ぶどうジュース 100%	じゃがいも	牛乳 パナナ ぶどうゼリー	
3	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ えのきの味噌汁	豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・サラダ油・さつまいも	玉ねぎ・おろししょうが・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・えのき茸・干し椎茸・枝豆・バナナ	さつまいも	牛乳 枝豆 バナナケーキ	
4	火	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き れんごんの梅和え・煮豆 キャベツのスープ	タラ・金時豆・昆布・牛乳・するめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	葉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・干し椎茸・えのき茸	人参	牛乳 するめ 炊き込みおにぎり	
5	水	ご飯	鶏肉と冬瓜の煮物 フロッキーのごま和え・さつまいも 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・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	とうがん・人参・干し椎茸・ブロッコリー・しめじ・玉ねぎ・すいか・レモン・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 すいか レモンクッキー	
6	木	素ご飯	さばの味噌煮 きゅうりの酢の物・かぼちゃ 大根の味噌汁	サバ・田舎みそ・かつわかめ・昆布・牛乳・おしゅぶり昆布・卵	米・押麦・きび砂糖・春雨・食パン	おろししょうが・きゅうり・人参・かぼちゃ・大根・干し椎茸	人参	牛乳 おしゅぶり昆布 フレンチトースト	
7	金	じゃこご飯	ハンバーグ おくらのお吸い物・トマト 豆腐のお吸い物	シラス・鶏ミンチ(国産)・豚ミンチ(国産)・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳	米・いりごま(白)・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・そうめん	大葉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・オクラ・えのき茸・トマト・とうもろこし・きゅうり・大根	大根	牛乳 とうもろこし そうめん	
8	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
10	月	ご飯	鮭のしもんニエル きゅうりの昆布和え・かぼちゃ オニオンスープ	秋鮭・塩昆布・昆布・牛乳・豆乳・きな粉	米・薄力粉・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・さつまいも	レモン・ポッカ 100%・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ・干し椎茸・オレンジ	さつまいも	牛乳 オレンジ 豆乳もち	
11	火	ご飯	豚肉のしそ炒め チンゲン菜の和え物・粉ふき芋 ごぼうの味噌汁	豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・人参・大葉・チンゲン菜・白菜・しめじ・パセリ(乾)・ごぼう・干し椎茸・おろししょうが・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 チーズ 鶏とほろおにぎり	
12	水	ご飯	さわらのごま味噌焼き キャベツのサラダ・さつまいも なめこのお吸い物	サワラ・田舎みそ・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳・刻みのり	米・きび砂糖・いりごま(白)・サラダ油・さつま芋・おつゆ麩・スパゲティ	キャベツ・人参・きゅうり・コーン・なめこ・干し椎茸・しめじ・大根	大根	牛乳 きのこスパゲティ	
13	木	素ご飯	夏野菜カレー マカロニサラダ・トマト	豚ミンチ(国産)・豆乳・牛乳・いりご	米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・さつまいも	かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・トマト・クリームコーン	さつまいも	牛乳 いりご チョコロス	
14	金	ご飯	けいちゃん焼き おくらのごま和え・煮豆 豆腐のお吸い物	鶏もも(国産)・赤みそ・金時豆・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・バター	キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・おろしにんにく・オクラ・えのき茸・バナナ	人参	牛乳 パナナ さつまいものバター焼き	
15	土	担々麺	汁なし担々麺 フロッキーのサラダ・かぼちゃ 白菜のスープ	豚ミンチ(国産)・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ・木綿豆腐	中華めん・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・ごま油・薄力粉・じゃがいも	人参・ピーマン・玉ねぎ・おろしにんにく・おろししょうが・葉ねぎ・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ・白菜・干し椎茸	じゃが芋	牛乳 するめ 豆腐ドーナツ	
17	月	海の日							
18	火	ご飯	鮭の味噌ヨーグルト漬け 白菜のゆかり和え・磯ポテト チンゲン菜のスープ	秋鮭・プレーンヨーグルト・田舎みそ・青のり・昆布・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・サラダ油・さつまいも	白菜・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・オレンジ	さつまいも	牛乳 オレンジ きなこクッキー	
19	水	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ・ミニトマト 白ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・強力粉・サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・かぼちゃ・人参・ミニトマト・白ネギ・干し椎茸・バナナ	じゃが芋	牛乳 パナナ メロンパン	
20	木	素ご飯	白身魚のおろしかけ 小松菜のごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	タラ・ツナ缶・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ・大豆・シラス	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋	大根・小松菜・もやし・人参・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 チーズ 大豆の甘辛	
21	金	ご飯	なすの肉味噌炒め もやしのおかか和え・煮豆 かぼちゃの味噌汁	豚もも(国産)・田舎みそ・かつお節・金時豆・かつわかめ・昆布・牛乳・いりご	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)	なす・玉ねぎ・パプリカ 赤・おろししょうが・おろしにんにく・もやし・きゅうり・コーン・人参・かぼちゃ・干し椎茸	人参	牛乳 いりご 五平もち	
22	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
24	月	ご飯	肉じゃが ごぼうサラダ・トマト 白菜の味噌汁	牛もも(国産)・田舎みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・きび砂糖・ココアパウダー	玉ねぎ・人参・ごぼう・きゅうり・コーン・トマト・白菜・葉ねぎ・干し椎茸・すいか	さつまいも	牛乳 すいか マーブルクッキー	
25	火	ご飯	さわらの照り焼き ほうれん草の納豆和え・さつまいも 大根の味噌汁	サワラ・ひきわり納豆・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・マカロニ	ほうれん草・白菜・人参・大根・干し椎茸・バナナ	人参	牛乳 パナナ マカロニきなこ	
26	水	ご飯	豆腐ハンバーグ キャベツの磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・豚ミンチ(国産)・ツナ缶・刻みのり・金時豆・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・かつお節	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・しめじ・枝豆	大根	牛乳 枝豆 梅おかかおにぎり	
27	木	素ご飯	さばのカレー焼き 小松菜のごま酢和え・粉ふき芋 なめこのお吸い物	サバ・ツナ缶・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・チーズ	米・押麦・薄力粉・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・じゃが芋・おつゆ麩・強力粉	小松菜・もやし・人参・パセリ(乾)・なめこ・オレンジ・玉ねぎ・コーン	かぼちゃ	牛乳 オレンジ ピザ	
28	金	ご飯	マーレード焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき・油揚げ・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・プレーンヨーグルト	米・マーレードソース・サラダ油・きび砂糖	人参・グリーンピース・かぼちゃ・干し椎茸・バナナ・ミカン缶	人参	牛乳 フルーツヨーグルト	
29	土	スパゲティ	和風スパゲティ チンゲン菜のサラダ・さつまいも オニオンスープ	鶏ささみ・かつわかめ・昆布・牛乳	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・薄力粉・イチゴジャム	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・干し椎茸・おろしにんにく・葉ねぎ・チンゲン菜・コーン・人参	大根	牛乳 スコーン	
31	月	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 キャベツの甘酢和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・昆布	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・食パン・バター・ココアパウダー	パプリカ 赤・玉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 おしゅぶり昆布 ココアトースト	

※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。どんぶ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。

