

# 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	焼きそば	焼きそば さつまいもの甘煮・胡瓜の和え物 おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・青のり・かつお節・ちくわ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・焼きそば麺・さつまいも・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖(粉末)・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 黒糖ドーナツ	
3	月	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	秋鮭・金時豆(乾)・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・いりこま(白)・いりこま(黒)	ほうれん草・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 胡麻クッキー	
4	火	ご飯	豚肉のネギ味噌焼き 蒸し南瓜・もやし中華和え 大根のお吸い物	豚もも(国産)・赤みそ・ちくわ・わかめ・かつお節・無調整豆乳・牛乳・いりこ・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・ごま油	白ネギ・かぼちゃ・太もやし・人参・きゅうり・大根・葉ねぎ・おろししょうが	豆乳	牛乳・いりこ そばろおにぎり	
5	水	ご飯	松風焼き ひじき煮・蒸しさつまいも ごぼうの味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ・ひじき(乾)・油揚げ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこま(白)・さつまいも・ごま油・米粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸(どんこ)・グリーンピース・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 豆腐のパンケーキ	
6	木	麦ご飯	白身魚のオニオンソース 煮豆・白菜のゆかり和え しめじの味噌汁	めんだい・うすら豆(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり・しめじ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ みたらしまカロニ	
7	金	枝豆ご飯	つくね焼き ミニトマト・ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙの胡麻マヨ和え そうめん汁	鶏ミンチ(国産)・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・青のり粉・ツナ缶・かつお節・無調整豆乳・牛乳・粉寒天	米・いりこま(白)・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・そうめん(乾)・上白糖	むぎ枝豆・梅干・おろししょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ミニトマト・スナップえんどう・大根・オクラ・すいか	豆乳	牛乳・すいか カラフルゼリー	
8	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
10	月	ご飯	カレイの煮つけ 昆布煮・さつまいものサラダ えのきの味噌汁	カレイ・昆布巻き(乾)・中みそ・いりこ・牛乳・マクロツナ缶	米・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)	おろししょうが・きゅうり・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ ツなおにぎり	
11	火	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・キャベツのおかか和え 大根の味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・茎わかめ・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ(乾)・キャベツ・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち	
12	水	ご飯	ハヤシチュー 蒸し人参・マカロニサラダ	牛もも(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・つぶあん	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・マツルム缶・トマトホール・グリーンピース・人参・きゅうり	豆乳	牛乳・するめ あんこパイ	
13	木	麦ご飯	鶏のから揚げ 高野豆腐煮・青菜の胡麻和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・おつゆ麩・上白糖・ココアパウダー	おろししょうが・おろしにんにく・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご しみチョコ	
14	金	ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・ポテトサラダ 白菜の味噌汁	サワラ・うすら豆(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	きゅうり・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ スコーン	
15	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 南瓜煮・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 おにぎり	豚もも(国産)・刻みのり・ちくわ・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マツルム缶・おろしにんにく・かぼちゃ・ブロッコリー・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お米のせんべい	
18	火	ご飯	鮭のタルタル焼き 昆布煮・もやしのナムル キャベツの味噌汁	秋鮭・昆布巻き(乾)・茎わかめ・ツナ缶・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天・わかめ	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ(乾)・太もやし・キャベツ・葉ねぎ・とうもろこし・オレンジジュース 100%	豆乳	牛乳・とうもろこし 人参ゼリー	
19	水	ご飯	鶏肉の照り焼き 煮豆・青菜のツナ和え 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖(粉末)	小松菜・人参・白菜・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 黒糖蒸しパン	
20	木	麦ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根煮・粉ふきいも えのきの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき(乾)	押麦・米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・切干大根(乾)・人参・干し椎茸(どんこ)・グリーンピース・パセリ(乾)・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり	
21	金	ご飯	豚の生姜焼き 煮豆・キャベツのサラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・うすら豆(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・米粉	玉ねぎ・おろししょうが・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・白菜・葉ねぎ・バナナ・かぼちゃ	豆乳	牛乳・バナナ 南瓜ポーロ	
22	土	うどん	けんちんうどん さつまいものレモン煮・胡瓜のサラダ おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・ちくわ・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)・大豆水煮	米・ゆであどん・サラダ油・里芋・さつまいも・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・レモン・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 岩石揚げ	
24	月	ご飯	白身魚のカレーから揚げ 煮豆・白菜の磯マヨ和え 玉ねぎの味噌汁	めんだい・金時豆(乾)・ツナ缶・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・おつゆ麩	おろしにんにく・白菜・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 麩のラスク	
25	火	ご飯	鶏肉のコーンフ레이크焼き 高野豆腐煮・キャベツの塩昆布和え 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐茎わかめ・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・きび砂糖・薄力粉・サラダ油・ココアパウダー	おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆腐のブラウニー	
26	水	ご飯	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・かつお節・青のり粉	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・なす・ピーマン・おろしにんにく・人参・きゅうり・コーン(か-補)	豆乳	牛乳・するめ 梅おかかおにぎり	
27	木	麦ご飯	さわらのオーロラソース焼き とうもろこし・卵の花 キャベツの味噌汁	サワラ・おから・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・青のり粉・わかめ	押麦・米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	おろしにんにく・とうもろこし・人参・干し椎茸・キャベツ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 青のりクッキー	
28	金	ご飯	豆腐の落とし焼き 煮豆・もやしとツナのサラダ 大根の味噌汁	木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・うすら豆(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・じゃが芋・ごま油・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	れんこん・人参・むぎ枝豆・太もやし・ピーマン・コーン(か-補)・大根・葉ねぎ・すいか	豆乳	牛乳・すいか ねじりパイ	
29	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
31	月	ご飯	鶏肉の味噌焼き 磯ポテト・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・赤みそ・青のり粉・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布・高野豆腐・釜揚げシラス・わかめ	米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米粉	おろししょうが・おろしにんにく・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン(か-補)・なめこ・大根・葉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 お好み焼き	

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、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・菜プイオ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がございますのでご了承ください。

