

# 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<br>〈血・肉・骨・歯のもと〉  | 黄<br>〈力や体温のもと〉                                  | 緑<br>〈体の調子を整える〉   | 乳児   | 乳幼児                    |         |
| 1  | 火  | ご飯    | 蒸し鶏の中華和え<br>煮豆・ひじきの白和え<br>キャベツの味噌汁             | 鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ひじき(乾)・木綿豆腐・白みそ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳・わかめ     | 米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油              | 太もやし・コーン・きゅうり・ほうれん草・人参・キャベツ・葉ねぎ・とうもろこし                      | 豆乳   | 牛乳・とうもろこし<br>スコーン      |         |
| 2  | 水  | ご飯    | 豆腐の味噌グラタン<br>昆布煮・青菜のお浸し<br>オニオンスープ             | 木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・中みそ・昆布巻(乾)・かつお節(糸がき)・牛乳・いりこ・ツナ缶・無調整 豆乳     | 米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)                 | 玉ねぎ・パセリ(乾)・小松菜・人参・しめじ                                       | 豆乳   | 牛乳・いりこ<br>ツナおにぎり       |         |
| 3  | 木  | 麦ご飯   | ポークチャップ<br>粉ふきいも・胡瓜の塩昆布和え<br>大根の味噌汁            | 豚もも(国産)・ちくわ・塩昆布・中みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・無調整 豆乳・きな粉・わかめ         | 押麦・米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋                              | 玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・パセリ(乾)・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ                      | 豆乳   | 牛乳・するめ<br>豆乳もち         |         |
| 4  | 金  | ご飯    | さわらの照り焼き<br>高野豆腐煮・れんこんサラダ<br>白菜の味噌汁            | サワラ・高野豆腐・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳                       | 米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・サラダ油・いりごま(黒)            | れんこん・人参・きゅうり・白菜・葉ねぎ・りんご                                     | 豆乳   | 牛乳・りんご<br>大学芋          |         |
| 5  | 土  | スパゲティ | ミートスパゲティ<br>南瓜煮・フロッコリーの胡麻和え<br>おにぎり            | 合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・ワカメご飯の素・牛乳・無調整 豆乳                    | スパゲティ(乾)・きび砂糖・いりごま(白)・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油           | 玉ねぎ・人参・ピーマン・おろしにんにく・トマトホール・パセリ(乾)・かぼちゃ・フロッコリー・えのき茸・オレンジ・りんご | 豆乳   | 牛乳・オレンジ<br>ビスコッティ      |         |
| 7  | 月  | ご飯    | 白身魚のかりん揚げ<br>蒸しさつま芋・白菜の磯マヨ和え<br>キャベツの味噌汁       | めんだい・ツナ缶・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・きな粉・無調整 豆乳                  | 米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ(乾)         | 白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ・すいか  | 豆乳   | 牛乳・すいか<br>マカロニきなこ      |         |
| 8  | 火  | ご飯    | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ひじき煮・大根とツナのサラダ<br>えのきの味噌汁       | 鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・ツナ缶・中みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐・無調整 豆乳    | 米・マーマレード・サラダ油・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー  | 人参・干し椎茸(どんこ)・グリーンピース・大根・コーン(缶)・パセリ(乾)・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ          | 豆乳   | 牛乳・チーズ<br>ココアパン        |         |
| 9  | 水  | ご飯    | トマトカレー<br>蒸し人参・スパゲティサラダ                        | 合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・かつお節・青のり粉               | 米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)            | 玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン                              | 豆乳   | 牛乳・おしゃぶり昆布<br>梅おにかおにぎり |         |
| 10 | 木  | 麦ご飯   | カレイの煮つけ<br>煮豆・もやしのおかか和え<br>玉ねぎの味噌汁             | カレイ・うずら豆(乾)・ツナ缶・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳               | 押麦・米・きび砂糖・上新粉・薄力粉・サラダ油                          | おろししょうが・太もやし・コーン(缶)・きゅうり・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン          | 豆乳   | 牛乳・とうもろこし<br>チュロス      |         |
| 12 | 土  | お弁当の日 |  |  |   |   |      | 豆乳                     | 牛乳・せんべい |
| 14 | 月  | お弁当の日 |  |  |   |   |      | 豆乳                     | 牛乳・せんべい |
| 15 | 火  | お弁当の日 |  |  |   |   |      | 豆乳                     | 牛乳・せんべい |
| 16 | 水  | ご飯    | 豆腐のハンバーグ<br>蒸し南瓜・キャベツのゆかり和え<br>ごぼうの味噌汁         | 木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・茎わかめ・中みそ・いりこ・牛乳・ワカメご飯の素・シラス・無調整 豆乳         | 米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)                    | 玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ・人参・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ                               | 豆乳   | 牛乳・いりこ<br>わかめじゃこおにぎり   |         |
| 17 | 木  | 麦ご飯   | 白身魚のカレームニエル<br>煮豆・青菜の海苔和え<br>大根の味噌汁            | めんだい・金時豆(乾)・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・つぶあん・わかめ       | 押麦・米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖                              | ほうれん草・白菜・人参・大根・葉ねぎ  | 豆乳   | 牛乳・するめ<br>あずき蒸しパン      |         |
| 18 | 金  | ご飯    | 鶏のから揚げ<br>磯ポテト・切干大根煮<br>白菜の味噌汁                 | 鶏もも(国産)・青のり粉・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳                       | 米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・パイシート              | おろししょうが・おろしにんにく・切干大根(乾)・人参・干し椎茸(どんこ)・グリーンピース・白菜・葉ねぎ・バナナ     | 豆乳   | 牛乳・バナナ<br>ねじりパイ        |         |
| 19 | 土  | 焼きそば  | 焼きそば<br>さつま芋のレモン煮・胡瓜のサラダ<br>おにぎり               | 豚もも(国産)・青のり粉・かつお節・ちくわ・ワカメご飯の素・牛乳・絹豆腐・無調整 豆乳              | 焼きそば麺・さつま芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・米・片栗粉・米粉・サラダ油       | キャベツ・玉ねぎ・人参・レモン・きゅうり・りんご                                    | 豆乳   | 牛乳・りんご<br>豆腐ドーナツ       |         |
| 21 | 月  | ご飯    | たらのごま焼き<br>昆布煮・もやしのナムル<br>しめじの味噌汁              | たら・昆布巻・茎わかめ・ツナ缶・塩昆布・中みそ・いりこ・牛乳・チーズ・無調整 豆乳                | 米・いりごま(黒)・いりごま(白)・きび砂糖・ごま油・薄力粉・黒砂糖(粉末)          | 太もやし・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ   | 豆乳   | 牛乳・チーズ<br>黒糖蒸しパン       |         |
| 22 | 火  | ご飯    | 筑前煮<br>ミニトマト・キャベツの昆布和え<br>玉ねぎの味噌汁              | 鶏もも(国産)・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・粉寒天・無調整 豆乳            | 米・きび砂糖  | 人参・ごぼう根(洗い)・干し椎茸(どんこ)・れんこん・ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジジュース・ミカン缶 | 豆乳   | 牛乳・おしゃぶり昆布<br>みかんゼリー   |         |
| 23 | 水  | ご飯    | クリームシチュー<br>蒸し人参・さつま芋サラダ                       | 鶏もも(国産)・無調整 豆乳・牛乳・いりこ・鶏ミンチ(国産)・刻みのり                      | 米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)           | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン(缶)・きゅうり・おろししょうが                          | 豆乳   | 牛乳・いりこ<br>そばろおにぎり      |         |
| 24 | 木  | 麦ごはん  | 豚の生姜焼き<br>カレーポテト・大根のおかか和え<br>キャベツの味噌汁          | 豚もも(国産)・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳                   | 押麦・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・米粉・片栗粉                        | 玉ねぎ・おろししょうが・パセリ(乾)・大根・人参・葉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ                 | 豆乳   | 牛乳・オレンジ<br>南瓜ポーロ       |         |
| 25 | 金  | ご飯    | 白身魚の竜田揚げ<br>煮豆・南瓜サラダ<br>ごぼうの味噌汁                | めんだい・うずら豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳                           | 米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・おつゆ麩                | おろししょうが・おろしにんにく・かぼちゃ・きゅうり・コーン(缶)・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ            | 豆乳   | 牛乳・バナナ<br>麩のラスク        |         |
| 26 | 土  | お弁当の日 |  |  |   |   |      | 豆乳                     | 牛乳・せんべい |
| 28 | 月  | ご飯    | 鮭のつけ焼き<br>高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ<br>白菜の味噌汁           | 秋鮭・高野豆腐・中みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・無調整 豆乳・わかめ                     | 米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・いりごま(白)・いりごま(黒)・サラダ油 | きゅうり・人参・キャベツ・コーン(缶)・白菜・葉ねぎ                                  | 豆乳   | 牛乳・するめ<br>胡麻クッキー       |         |
| 29 | 火  | ご飯    | ミートローフ<br>煮豆・ポテトサラダ<br>キャベツの味噌汁                | 合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整 豆乳・金時豆(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳 | 米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート                   | 玉ねぎ・きゅうり・人参・キャベツ・葉ねぎ・りんご                                    | 豆乳   | 牛乳・いりこ<br>アップルパイ       |         |
| 30 | 水  | ご飯    | 肉豆腐<br>ミニトマト・春雨サラダ<br>玉ねぎの味噌汁                  | 牛もも(国産)・焼き豆腐・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき(乾)・無調整 豆乳    | 米・サラダ油・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)                      | 白ネギ・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン(缶)・葉ねぎ・ミニトマト                            | 豆乳   | 牛乳・おしゃぶり昆布<br>ひじきおにぎり  |         |
| 31 | 木  | 麦ご飯   | たらごムニエル(レモンソース)<br>さつま芋の甘煮・白菜の胡麻酢和え<br>しめじの味噌汁 | たら・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳                                 | 押麦・米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・いりごま(白)・ごま油 | おろしにんにく・レモン・白菜・きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・りんご・バナナ                  | 豆乳   | 牛乳・りんご<br>バナナケーキ       |         |

※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。  
 ※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしといりこだ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・  
 菜フィ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もございますのでご了承ください。