

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	火	ご飯	蒸し鶏の中華和え 煮豆・ひじきの白和え 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 スコーン	
2	水	ご飯	豆腐の味噌グラタン 昆布煮・青菜のお浸し 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 ツナおにぎり	
3	木	麦ご飯	ポークチャップ 粉ふきいも・胡瓜の塩昆布和え 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 豆乳もち	
4	金	ご飯	さわらの照り焼き 高野豆腐煮・れんこんサラダ 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)・さつまいも・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 大学芋	
5	土	スパゲティ	ミートスパゲティ 南瓜煮・フロッコリーの胡麻和え 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・さつまいも・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 ビスコッティ	
7	月	ご飯	白身魚のかりん揚げ 蒸しさつまいも・白菜の磯マヨ和え 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・さつまいも・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 マカロニきなこ	
8	火	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮・大根とツナのサラダ 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・マーメレード・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 ココアパン	
9	水	ご飯	トマトカレー 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 梅おにかおにぎり	
10	木	麦ご飯	カレーの煮つけ 煮豆・もやしのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	カレー・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 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 蒸し南瓜・キャベツのゆかり和え 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 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 煮豆・青菜の海苔和え 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 あずき蒸しパン	
18	金	ご飯	鶏のから揚げ 磯ポテト・切干大根煮 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 ねじりパイ	
19	土	焼きそば	焼きそば 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)・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・さつまいも・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 豆腐ドーナツ	
21	月	ご飯	たらのごま焼き 昆布煮・もやしのナムル 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 黒糖蒸しパン	
22	火	ご飯	筑前煮 ミニトマト・キャベツの昆布和え 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 みかんゼリー	
23	水	ご飯	クリームシチュー 蒸し人参・さつまいもサラダ	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・さつまいも・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 そばろおにぎり	
24	木	麦ごはん	豚の生姜焼き カレーポテト・大根のおかか和え 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 南瓜ポーロ	
25	金	ご飯	白身魚の竜田揚げ 煮豆・南瓜サラダ 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 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 高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ 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 胡麻クッキー	
29	火	ご飯	ミートローフ 煮豆・ポテトサラダ 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 アップルパイ	
30	水	ご飯	肉豆腐 ミニトマト・春雨サラダ 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 ひじきおにぎり	
31	木	麦ご飯	たらごのムニエル(レモンソース) さつまいもの甘煮・白菜の胡麻酢和え 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)・さつまいも・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 バナナケーキ	

※午後のおやつ飲み物はどろろ、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。