

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	豆腐の五目焼き キャベツの昆布和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・ 塩昆布・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・味付 のり	米・きび砂糖・サラダ油・ごま	ごぼう・人参・グリーンピース・キャベ ツ・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ツナおにぎり	
2	水	ご飯	鮭のレモンムニエル 小松菜の納豆和え・人参煮 大根の味噌汁	サケ・納豆・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ ツナ・ミックスチーズ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ 強力粉	レモン汁・小松菜・もやし・しめじ・ 人参・大根・バナナ・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 バナナ ピザ	
3	木	麦ご飯	なすの肉味噌炒め かぼちゃサラダ キャベツのスープ	豚肉・みそ・かつお節・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・ごま 油・マヨネーズ・小麦粉・ココア	なす・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・ にんにく・かぼちゃ・人参・きゅう り・キャベツ・パセリ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし ココア蒸しまんじゅう	
4	金	ご飯	おからバーグ 白菜のおかか和え・トマト 豆腐の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・か つお節・豆腐・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ 食パン	玉ねぎ・白菜・小松菜・人参・トマト	豆乳	牛乳 いりこ パンプティング	
5	土	焼きそば	焼きそば きゅうりのツナ和え・磯ポテト わかめスープ	豚肉・かつお節・ツナ・青のり・わ かめ・かつお節・豆乳・牛乳・チー ズ	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・春巻きの皮・さつま芋	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 チーズ ポテト春巻き	
7	月	ご飯	たらのタルタル焼き キャベツの磯和え・煮豆 豆腐の味噌汁	タラ・刻みのり・白花生・豆腐・油 揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂 糖・小麦粉・ごま	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ・ きゅうり・すいか	豆乳	牛乳 すいか 黒ごまクッキー	
8	火	ご飯	鶏の唐揚げ オクラのごま和え・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ かつお節・青のり	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・ご ま・きび砂糖	しょうが・にんにく・オクラ・人参・ えのき茸・ミニトマト・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 梅おかかおにぎり	
9	水	ご飯	サバの塩焼き 大根の煮物・白菜のゆかり和え なめこの味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・かつお節	米・サラダ油・きび砂糖・そうめん	大根・白菜・人参・きゅうり・なめ こ・玉ねぎ・干し椎茸・オクラ	豆乳	牛乳 冷やしそうめん	
10	木	麦ご飯	マーボー豆腐 春雨の中華和え・かぼちゃ わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・か つお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・春雨・小麦粉	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・きゅうり・コー ン・かぼちゃ・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
11	金	山の日							
12	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
14	月	ご飯	ぶりの味噌焼き ひじきの煮物・さつまいも 大根のお吸い物	ブリ・みそ・ひじき・油揚げ・わか め・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布・粉チーズ	米・きび砂糖・さつま芋・パイシー ト	人参・グリーンピース・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ	
15	火	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅう り・人参・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅	
16	水	ご飯	さわらの照り焼き 切干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・ごま・小麦粉・きび 砂糖・イチゴジャム	切干大根・人参・きゅうり・かぼ ちゃ・白菜	豆乳	牛乳 チーズ いちごスコーン	
17	木	麦ご飯	しゅうまい 小松菜のツナ和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・豆腐・ツナ・油揚げ・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま油・片栗 粉・しゅうまいの皮・麩・サラダ油	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・トマ ト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふラスク	
18	金	ご飯	千草焼き きゅうりの梅和え・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・豆腐・油 揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・ しめじ・ねり梅・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち	
19	土	スパゲティ	きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ	ベーコン・刻みのり・かつお節・豆 乳・牛乳・するめ・豆腐	スパゲティ・サラダ油・無塩バ ター・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんに く・ブロッコリー・コーン・人参・チ ンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ ココアドーナツ	
21	月	ご飯	たらのパン粉焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・粉チーズ・刻みのり・うすら 豆・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ 小麦粉	パセリ・ほうれん草・もやし・人参・ 大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 人参ケーキ	
22	火	ご飯	鶏肉のごま焼き 高野豆腐の煮物・オクラのおかか和え キャベツの味噌汁	鶏肉・高野豆腐・かつお節・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・チーズ	米・片栗粉・ごま・きび砂糖・マカ ロニ	しょうが・オクラ・えのき茸・人参・ キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ みたらしまカロニ	
23	水	ご飯	さばの竜田揚げ かぼちゃの煮物・白菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁	サバ・刻みのり・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり 昆布・しらす・かつお節	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・サ ラダ油	しょうが・にんにく・かぼちゃ・白菜・ 人参・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん 草	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ほうれん草としらす の焼きおにぎり	
24	木	麦ご飯	ハヤシライス もやしのツナ和え・粉ふき芋	牛肉・ツナ・豆乳・牛乳・いりこ・ 寒天	米・麦・片栗粉・小麦粉・サ ラダ油・きび砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホー ル・もやし・人参・きゅうり・パセ リ・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 いりこ みかんゼリー	
25	金	ご飯	つくね焼き ひじきの中華和え・トマト 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・ひじき・豆腐・油 揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・し らす	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま油・食パン・マヨネーズ・ごま	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ きゅうり・キャベツ・トマト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ じゃこトースト	
26	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
28	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・油揚げ・豆腐・わ かめ・かつお節・豆乳・牛乳・チー ズ・鶏ミンチ・刻みのり	米・マヨネーズ・片栗粉・サ ラダ油・きび砂糖	葉ねぎ・切干大根・人参・グリンピ ース・かぼちゃ・しょうが	豆乳	牛乳 チーズ そばろおにぎり	
29	火	ご飯	和風ミートローフ きゅうりの昆布和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・塩昆布・ 金時豆・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・パン粉・サ ラダ油・小麦粉・ココア	玉ねぎ・れんこん・きゅうり・しめ じ・人参・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー	
30	水	ご飯	ぶりのカレーソース焼き 小松菜の中華和え・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・ベーコン	米・きび砂糖・サ ラダ油・ごま油・ スパゲティ	小松菜・もやし・人参・ミニトマト・ 玉ねぎ・バナナ・ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ ナポリタン	
31	木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・するめ	米・麦・片栗粉・サ ラダ油・きび砂 糖・じゃが芋・マ ヨネーズ・板こんに やく・食パン・無 塩バター・ごま	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・ 大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ セサミトースト	

※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。

