

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	金	ご飯	ツナと豆腐のハンバーグ 白菜のゆかり和え・さつまいも 大根の味噌汁	豆腐・ツナ・液卵・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・お しゃぶり昆布	米・パン粉・きび砂糖・片栗粉・サ ラダ油・さつまいも・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・ きゅうり・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス	
2	土	焼き そば	焼きそば ブロッコリーのサラダ・粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・かつお節・豆乳・ 牛乳	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ ブロッコリー・コーン・パセリ・チン ゲン菜・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃポーロ	
4	月	ご飯	さばの味噌焼き キャベツのおかか和え・煮豆 なめこのお吸い物	サバ・みそ・かつお節・白花豆・わ かめ・かつお節・豆乳・牛乳・する め	米・きび砂糖・サラダ油・さつま 芋・ごま	キャベツ・きゅうり・人参・なめ こ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 大学芋	
5	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 大根の煮物・小松菜のツナ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ツナ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・ しらす	米・マーメイド・ジャム・サラダ油・きび 砂糖	大根・小松菜・もやし・人参・玉ね ぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ わかめじゃこおにぎり	
6	水	ご飯	千草焼き ひじきの煮物・さつまいも 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ひじき・油揚げ・豆 腐・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・きび砂糖・さつまいも・強力粉・ 小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・人参・グリーン ピース・オレンジ・ピーマン・コー ン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザ	
7	木	麦ご飯	たらのフライ 白菜の酢のもの・トマト 大根の味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶ り昆布	米・麦・小麦粉・パン粉・白絞油・ マヨネーズ・きび砂糖・サラダ油	白菜・人参・きゅうり・トマト・大 根・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ	
8	金	ご飯	豚肉と根菜の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネ ーズ・小麦粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこ ん・いんげん・かぼちゃ・きゅう り・白菜	豆乳	牛乳 いらこ きなこクッキー	
9	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
11	月	ご飯	さわらの照り焼き 切干大根のごま酢和え・磯ポテト キャベツの味噌汁	サワラ・青のり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・ごま・じゃが芋・さ つま芋・きび砂糖・ごま	切干大根・人参・きゅうり・キャベ ツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト	
12	火	ご飯	納豆バーグ 白菜のおかか和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・ かつお節・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ 片栗粉・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松菜・ 人参・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ツナマヨトースト	
13	水	ご飯	鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サケ・刻みほり・金時豆・わかめ・ 油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・もやし・人参・大根	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ	
14	木	麦ご飯	チキンカレー マカロニサラダ・ミニトマト	鶏肉・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布・寒天	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦 粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネ ーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・野菜 ジュース・きゅうり・ミニトマト・ 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	
15	金	ご飯	豆腐の五目焼き きゅうりの酢の物・さつまいも えのきの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白 みそ・わかめ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・油揚げ	米・きび砂糖・サラダ油・春雨・さ つま芋・ごま	ごぼう・人参・葉ねぎ・きゅうり・ 玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 いらこ きつねおにぎり	
16	土	スパゲ ティ	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのツナ和え わかめスープ	ベーコン・ツナ・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・ 小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコ リー・しめじ	豆乳	牛乳 するめ 豆腐ドーナツ	
18	月	敬老の日							
19	火	ご飯	たらのピカタ 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・液卵・高野豆腐・塩昆布・油 揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・チーズ・かつお節	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 焼きおにぎり	
20	水	ご飯	鶏肉のつけ焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏肉・かつお節・うすら豆・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・麩	小松菜・白菜・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク	
21	木	麦ご飯	肉じゃが ひじきの和風サラダ・トマト 豆腐の味噌汁	豚肉・ひじき・ツナ・豆腐・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん	米・麦・片栗粉・サラダ油・じゃが 芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マヨ ネーズ・ごま・パイシート	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベ ツ・コーン・トマト	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 小倉パイ	
22	金	ご飯	ぶりの唐揚げ かぼちゃの煮物・もやしの中華和え えのきの味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ご ま油・マカロニ	しょうが・にんにく・かぼちゃ・も やし・人参・きゅうり・玉ねぎ・え のき茸・梨	豆乳	牛乳 梨 みたらしまカロニ	
23	土	秋分の日							
25	月	ご飯	さわらのチーズ焼き 切干大根の煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・油揚げ・ わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	切干大根・人参・グリーンピース・ キャベツ・オレンジ・えのき茸	豆乳	牛乳 オレンジ かやくおにぎり	
26	火	ご飯	ひじきバーグ ブロッコリーの和えもの・人参煮 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・豆乳・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖・小 麦粉・サラダ油・ごま	玉ねぎ・ごぼう・ブロッコリー・ コーン・えのき茸・人参・白菜	豆乳	牛乳 いらこ ごまクッキー	
27	水	ご飯	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・液卵	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・マヨネーズ・板こんにゃ く・食パン	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・人 参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ね ぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ パンプティング	
28	木	麦ご飯	擬製豆腐 キャベツのレモン和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・金時豆・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・麦・きび砂糖・サラダ油・片栗 粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・ キャベツ・きゅうり・レモン汁・玉 ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 豆乳もち	
29	金	栗ご飯	さんまの塩焼き 小松菜のごま和え・ミニトマト 豆腐の味噌汁	サンマ・豆腐・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶ り昆布	米・栗・ごま・きび砂糖・さつま 芋・サラダ油・小麦粉	小松菜・もやし・人参・ミニトマト	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 お月見まんじゅう	
30	土	ラー メン	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの昆布和え・かぼちゃ	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・塩昆 布・豆乳・牛乳・するめ	米・中華そば・サラダ油・ごま油・ きび砂糖・ごま	キャベツ・もやし・人参・コーン・ 葉ねぎ・きゅうり・しめじ・かぼ ちゃ	豆乳	牛乳 するめ 五平餅	

※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。

※29日は十五夜メニューを提供します。