

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	
	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	黄	緑			
1 火	ご飯	擬製豆腐 ほうれん草の磯和え・粉ふき芋 しめじの味噌汁	<血・肉・骨・歯のもと> 豆腐・液卵・鶏ミンチ・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	<力や体温のもと> 米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・パイシート	<体の調子を整える> グリーンピース・干し椎茸・ほうれん草・白菜・人参・パセリ・しめじ・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 するめ アップルパイ	
2 水	ご飯	さわらのカレー風味揚げ 白菜のゆかり和え・トマト 豆腐の味噌汁	サワラ・液卵・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・小麦粉・白絞油・きび砂糖	白菜・人参・きゅうり・トマト・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 炊き込みおにぎり	
3 木	麦ご飯	鶏肉のごま焼き ブロッコリーの和え物・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・卵	米・麦・片栗粉・ごま・きび砂糖・食パン	しょうが・ブロッコリー・人参・えのき茸・かぼちゃ・玉ねぎ・すいか	豆乳	牛乳 すいか パンプティング	
4 金	ご飯	おからバーグ もやしのツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆腐・ツナ・うずら豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・ベーコン	米・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・サラダ油	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり・大根・バナナ・ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ ナポリタン	
5 土	うどん	おにぎり・豚しゃぶうどん じゃが芋の煮物・人参	ワカメ・豚肉・みそ・豆乳・油揚げ・牛乳・いりこ	米・うどん・きび砂糖・ごま・ごま油・じゃが芋・春巻きの皮・さつま芋・サラダ油	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・枝豆・干し椎茸	豆乳	牛乳 いりこ ポテト春巻き	
7 月	ご飯	サバのパン粉焼き きゅうりの梅和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	サバ・粉チーズ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・マヨネーズ	パセリ・きゅうり・人参・しめじ・トマト・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 チーズ コーンパン	
8 火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・金時豆・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・寒天・かつお節	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・そうめん	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・白菜・人参・パイン缶・ミカン缶・バナナ	豆乳	牛乳 そうめん フルーツポンチ	
9 水	ご飯	炒り豆腐 かぼちゃのサラダ 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・液卵・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	グリーンピース・干し椎茸・人参・ごぼう・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご きなこクッキー	
10 木	麦ごはん	たららのピカタ ブロッコリーのごま和え・さつま芋 白菜の味噌汁	たら・卵・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	米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・さつま芋	ブロッコリー・えのき茸・人参・白菜	豆乳	牛乳 するめ 焼きおにぎり	
11 金	山の日							
12 土	弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
14 月	ご飯	ぶりの味噌焼き かぼちゃの煮物・切干大根のごま酢和え 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・ごま・マカロニ	かぼちゃ・切干大根・人参・きゅうり・コーン・なめこ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ マカロニきなこ	
15 火	ご飯	千草焼き もやしの中華和え・煮豆 キャベツの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・うずら豆・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・ごま・きび砂糖・ごま油・強力粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・もやし・人参・きゅうり・キャベツ・バナナ・コーン	豆乳	牛乳 バナナ ピザ	
16 水	ご飯	さわらの煮つけ 白菜のおかか和え・人参 えのきの味噌汁	サワラ・油揚げ・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・ごま	しょうが・白菜・きゅうり・しめじ・人参・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅	
17 木	麦ご飯	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ・さつま芋	牛肉・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・さつま芋	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・ブロッコリー・コーン・人参・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	
18 金	ご飯	鶏の唐揚げ ポテトサラダ・ミニトマト わかめスープ	鶏肉・わかめ・かつお節・豆腐・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・じゃが芋・マヨネーズ・中華そば・サラダ油	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・ミニトマト・玉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 焼きそば	
19 土	弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
21 月	ご飯	たららのとろろ蒸し うの花・きゅうりの酢の物 玉ねぎの味噌汁	たら・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・なが芋・きび砂糖・片栗粉・春雨・小麦粉・サラダ油	人参・干し椎茸・きゅうり・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 チーズ バナナケーキ	
22 火	ご飯	なすの肉みそ炒め さつま芋のサラダ 大根のお吸い物	豚肉・みそ・わかめ・かつお節・豆腐・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつま芋・マヨネーズ・食パン・ごま	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが・にんにく・人参・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご じゃこトースト	
23 水	ご飯	さば塩焼き 煮豆・オクラのごま和え 白菜の味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉	オクラ・人参・えのき茸・白菜	豆乳	牛乳 するめ 豆乳もち	
24 木	麦ご飯	つくね焼き キャベツのおかか和え・トマト 根菜汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・豆腐・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・板こんにやく・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・キャベツ・きゅうり・トマト・ごぼう・大根・葉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃドーナツ	
25 金	ご飯	豚肉の生姜焼き 小松菜のツナ和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	豚肉・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・鶏ミンチ・刻みのり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・しょうが・小松菜・もやし・かぼちゃ・人参	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 そばろおにぎり	
26 土	スパゲティ	きのごスパゲティ きゅうりのサラダ・粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	ベーコン・刻みのり・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・マヨネーズ・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・きゅうり・人参・コーン・パセリ・チンゲン菜	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー	
28 月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 白菜の磯和え・高野豆腐の煮物 なめこのお吸い物	サワラ・白みそ・油揚げ・刻みのり・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム	葉ねぎ・白菜・人参・しめじ・なめこ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ スコーン	
29 火	ご飯	和風ミートローフ 大根煮・マカロニサラダ キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・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・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・れんこん・大根・きゅうり・人参・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆腐ブラウニー	
30 水	ご飯	鮭のつけ焼き きゅうりの中華和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	サケ・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・春雨・ごま油・きび砂糖・さつま芋・ごま	きゅうり・コーン・かぼちゃ・白菜	豆乳	牛乳 チーズ 大学芋	
31 木	麦ご飯	チキンカレー キャベツのレモン和え・トマト	鶏肉・豆乳・牛乳・するめ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン汁・トマト・りんご・野菜ジュース	豆乳	牛乳 するめ ビスコッティ	

※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。

※8月8日(火)は流しそうめん、8月18日(金)は夏祭りメニューです。