

# 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	豚肉のごまいため 粉ふきいも・もやしのナムル 大根の味噌汁	豚もも(国産)・茎わかめ・ツナ缶・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・片栗粉・じゃが芋・ごま油・さつま芋・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・パセリ(乾)・太もやし・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ さつまいも蒸しパン	
2	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・刻みのり・わかめ・油揚げ・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マッシュルーム・おろしにんにく・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お米せんべい	
4	月	ご飯	白身魚のオニオンソース 煮豆・青菜の海苔和え 玉ねぎの味噌汁	めんたい・うすら豆(乾)・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・小松菜・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ マカロニきなこ	
5	火	ご飯	豆腐ハンバーグ ミニトマト・大根のごまマヨ和え キャベツの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	玉ねぎ・ミニトマト・大根・人参・コーン(カネ)・キャベツ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ ねじりパイ	
6	水	ご飯	ハヤシシチュー 蒸し人参・マカロニサラダ	牛もも(国産)・ツナ缶・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・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・マッシュルーム・トマトホール・グリーンピース・人参・きゅうり・おろししょうが	豆乳	牛乳・いりこ そぼろおにぎり	
7	木	麦ご飯	たらの梅おかか焼き 高野豆腐煮・キャベツの塩昆布和え 白菜の味噌汁	たら・かつお節・高野豆腐・茎わかめ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	梅干・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳もち	
8	金	ご飯	鶏肉の味噌焼き 磯ポテト・白菜のカレーマヨ和え 豆腐のお吸い物	鶏もも(国産)・赤みそ・青のり粉・ツナ缶・木綿豆腐・かつお節・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・サラダ油・いりこ(黒)	おろししょうが・おろしにんにく・白菜・人参・小松菜・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 大学芋	
9	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
11	月	ご飯	白身魚のごま揚げ 昆布煮・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	めんたい・昆布巻き(乾)・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・薄力粉・いりこ(黒)・いりこ(白)・サラダ油・きび砂糖・おつゆ麩	ほうれん草・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 麩のラスク	
12	火	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き 蒸しさつま芋・切干大根煮 しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・米粉	切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 豆腐のパンケーキ	
13	水	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・もやし中華和え ごぼうの味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・いりこ(白)・ごま油	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ(乾)・太もやし・人参・きゅうり・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・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	
14	木	麦ご飯	肉じゃが ミニトマト・大根としめじの梅おかか キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・木綿豆腐・わかめ	押麦・米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・ごま油・薄力粉	玉ねぎ・人参・ミニトマト・大根・しめじ・梅干・キャベツ・葉ねぎ・コーン(カネ)	豆乳	牛乳・チーズ コーンパン	
15	金	ご飯	さわらの照り焼き 蒸し南瓜・キャベツの塩ごまサラダ 白菜の味噌汁	さわら・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・高野豆腐	米・ごま油・きび砂糖・ココアパウダー	かぼちゃ・キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 高野ポッキー	
16	土	焼きそば	焼きそば さつま芋のレモン煮・胡瓜のサラダ おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・青のり粉・かつお節・ちくわ 5匹・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・蒸し中華麺(焼きそば種)・さつま芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖(粉末)・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 黒糖ドーナツ	
19	火	ご飯	カレイの煮つけ 高野豆腐煮・白菜のゆかり和え えのきの味噌汁	カレイ・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろししょうが・白菜・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 チュロス	
20	水	ご飯	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)	玉ねぎ・なす・ピーマン・おろししょうが・おろしにんにく・人参・きゅうり・コーン(カネ)	豆乳	牛乳・するめ ツナおにぎり	
21	木	麦ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・青菜の胡麻和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・うすら豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・豚ばら	押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)・マカロニ(乾)	おろししょうが・おろしにんにく・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・ごぼう・葉ねぎ・オレンジ・パセリ(乾)	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニトマト	
22	金	ご飯	和風ミートローフ ミニトマト・大根とツナサラダ 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・ツナ缶・中みそ・いりこ・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・イチゴジャム	人参・れんこん・ミニトマト・大根・コーン(カネ)・パセリ(乾)・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ スコーン	
25	月	ご飯	たらのオーロラソース焼き 昆布煮・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・昆布巻き(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・高野豆腐・シラス・かつお節・青のり粉・わかめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・米粉	かぼちゃ・きゅうり・コーン(カネ)・玉ねぎ・葉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 お好み焼き	
26	火	ご飯	鶏肉の照り焼き 磯ポテト・もやしとツナのサラダ えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・青のり粉・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・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	太もやし・ピーマン・人参・コーン(カネ)・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ・りんご	豆乳	牛乳・バナナ アップルパイ	
27	水	ご飯	松風焼き 蒸し人参・さつま芋のサラダ 大根の味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ・油揚げ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこ(白)・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖(粉末)	玉ねぎ・人参・干し椎茸・コーン(カネ)・きゅうり・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 黒糖蒸しパン	
28	木	麦ご飯	白身フライ 煮豆・キャベツのおかか和え 白菜の味噌汁	めんたい・金時豆(乾)・茎わかめ・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	押麦・米・薄力粉・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 焼いも	
29	金	わかめご飯	しゅうまい カレーポテト・ブロッコリーサラダ お月見汁	ワカメご飯の素・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・ツナ缶・かつお節・無調整豆乳・牛乳・こしあん	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン(カネ)・大根・干し椎茸・葉ねぎ・幸水梨・かぼちゃ	豆乳	牛乳・梨 お月見饅頭	
30	土	ラーメン	五目ラーメン さつま芋の甘煮・胡瓜と春雨の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・油揚げ・無調整豆乳・牛乳	米・焼きそば種・サラダ油・ごま油・さつま芋・きび砂糖・春雨・薄力粉	おろしにんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン(カネ)・葉ねぎ・きゅうり・りんご・レモンポッカ	豆乳	牛乳・りんご レモンクッキー	

※午後のおやつ飲み物はどろり、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iri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・野菜フイ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。

