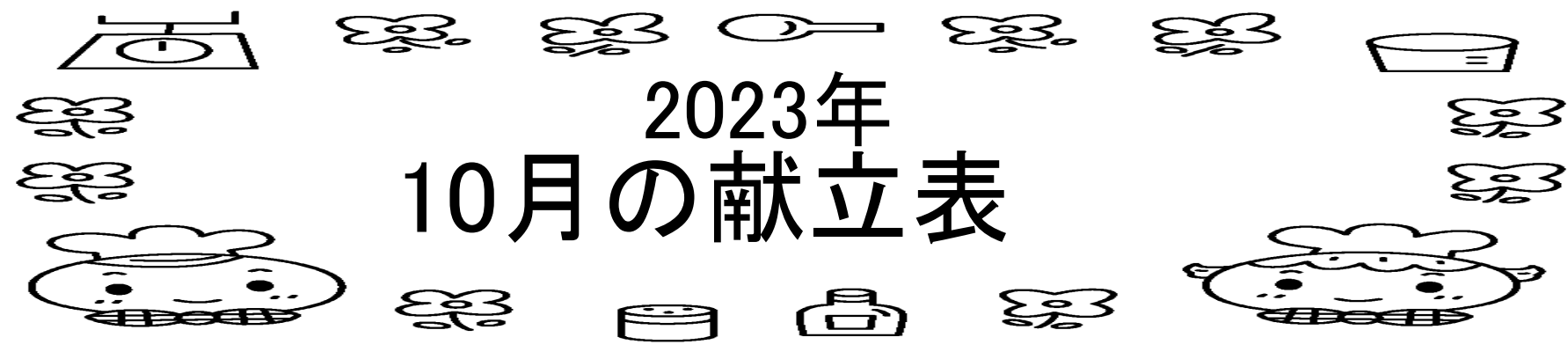


食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

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
2月	ご飯	さわらの照焼き ひじきの煮物・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・卵	米・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・サラダ油	人参・グリーンピース・玉ねぎ・バナナ・キャベツ	豆乳	牛乳 パナナ お好み焼き
3火	ご飯	千草焼き 白菜のおかか和え・煮豆 ごぼうの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・油揚げ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・しめじ・ごぼう	豆乳	牛乳 するめ ゆかりおにぎり
4水	ご飯	鶏肉のチーズ焼き キャベツのサラダ・かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	鶏肉・ミックステーズ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム	トマト・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご スコーン
5木	麦ご飯	豚肉と春雨の炒め物 ポテトサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックステーズ・しらす・青のり	米・麦・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ・食パン・マヨネーズ・ごま	赤パプリカ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・人参・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト
6金	ご飯	ぶりの味噌焼 ほうれん草のごま和え・大根の煮物 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・ごま・さつまいも・サラダ油・ごま	ほうれん草・白菜・人参・大根・グリーンピース	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 大学芋
7土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
9月	スポーツの日						
10火	ご飯	たらのかりん揚げ 切干大根の煮物・さつまいも 豆腐の味噌汁	タラ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつまいも・マカロニ	切干大根・干し椎茸・人参・グリーンピース・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ マカロニきなこ
11水	ご飯	鶏肉のパン粉焼き きゅうりの梅和え・煮豆 きのこの味噌汁	鶏肉・粉チーズ・わかめ・うすら豆・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックステーズ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・強力粉・小麦粉	パセリ・きゅうり・人参・えのき茸・なめこ・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザ
12木	麦ご飯	ひじきバーグ ブロッコリーの和え物・かぼちゃ キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・豆腐・卵・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・パン粉・片栗粉・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・ごま	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・干し椎茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご ごまクッキー
13金	ご飯	さばの塩焼き 小松菜のごま酢和え・うの花 白ねぎの味噌汁	サバ・ツナ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・卵	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・食パン	小松菜・もやし・人参・干し椎茸・白ねぎ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ パンプティング
14土	スパゲティ	ミートスパゲティ さつまいものサラダ・人参 白菜のスープ	鶏ミンチ・ベーコン・豆乳・牛乳・するめ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ・米	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・トマトホール・パセリ・コーン・きゅうり・白菜・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ 炊き込みおにぎり
16月	ご飯	さわらのピカタ 切干し大根のツナ和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サワラ・卵・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・さつまいも	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・オレンジ・りんご	豆乳	牛乳 オレンジ ビスコッティ
17火	ご飯	豚肉のしそ炒め じゃがいもの煮物 しめじの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖	赤パプリカ・玉ねぎ・人参・大葉・干し椎茸・しめじ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ドーナツ
18水	ご飯	擬製豆腐 白菜の和え物・さつまいも 根菜汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・ツナ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・さつまいも・板こんにやく・食パン・無塩バター・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・小松菜・大根・ごぼう・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ セサミトースト
19木	ご飯	ぶりの照り焼き もやしの酢の物・煮豆 大根の味噌汁	ブリ・ハム・金時豆・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	もやし・きゅうり・人参・大根・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち
20金	麦ご飯	カレーライス キャベツのサラダ・トマト	鶏肉・牛乳・豆乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩・無塩バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・野菜ジュース・りんご	豆乳	牛乳 りんご ふのラスク
21土	焼きそば	焼きそば さつまいものレモン煮・ブロッコリーのごま和え チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・ベーコン・豆乳・牛乳・するめ・みそ	中華そば・さつまいも・きび砂糖・ごま・サラダ油・米	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・レモン汁・ブロッコリー・えのき茸・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ 五平餅
23月	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの中華和え・高野の含め煮 なめこのお吸い物	サケ・みそ・高野豆腐・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・春雨・ごま油・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・きゅうり・コーン・なめこ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆腐ブラウニー
24火	ご飯	炒り豆腐 キャベツの甘酢和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・卵・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・ごぼう・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・大根・えのき茸・クリームソーダ	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
25水	ご飯	じゃがいもと豚肉のカレー炒め 根菜サラダ きのこの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ	赤パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・しめじ・人参	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり
26木	麦ご飯	たらのパン粉焼 もやしのおかか和え・人参煮 白菜の味噌汁	タラ・粉チーズ・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・ごま	パセリ・もやし・きゅうり・コーン・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ スイートポテト
27金	ご飯	和風ミートローフ ほうれん草の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・豆乳・刻みのり・うすら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・白菜・しめじ	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖蒸しパン
28土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
30月	ご飯	さばの酢醤油焼き きゅうりの昆布和え・さつまいも 大根の味噌汁	サバ・塩昆布・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・さつまいも・スパゲティ	きゅうり・人参・大根・りんご・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 りんご ナポリタン
31火	ご飯	鶏肉のから揚げ 人参・マカロニサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・マカロニ・マヨネーズ・きび砂糖・サラダ油・ココア	しょうが・にんにく・人参・きゅうり・コーン・白菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ かぼちゃクッキー

※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。

※10月31日(火)はハロウィンの行事食です。