

# 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	さばの照り焼き ひじきの煮物・白菜の酢のもの えのきの味噌汁	サバ・ひじき・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・マカロニ・片栗粉	人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
3火	ご飯	鶏肉と大根の煮物 春雨の中華和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・さつまいも・上新粉・小麦粉・黒砂糖	大根・人参・干し椎茸・いんげん・きゅうり・コーン・クリームコーン 黒砂糖	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖チュロス
4水	ご飯	和風ミートローフ キャベツのおかか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・かつお節・うずら豆・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・パン粉・サラダ油	玉ねぎ・れんこん・キャベツ・小松菜・人参	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ゆかりおにぎり
5木	麦ご飯	きのこカレー もやしのツナ和え・トマト	豚肉・豆乳・ツナ・牛乳・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・野菜ジュース・もやし・きゅうり・トマト・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこふ
6金	ご飯	たらのタルタル焼き 小松菜の磯和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	タラ・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖	玉ねぎ・人参・パセリ・小松菜・白菜・かぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 チーズ バナナケーキ
7土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	豚ミンチ・みそ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・青のり	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ・小麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ 青のリクッキー
9月	スポーツの日						
10火	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・青のり・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・じゃが芋・小麦粉・ココア・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
11水	ご飯	豆腐の五目焼き ほうれん草のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・中華そば	ごぼう・人参・葉ねぎ・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・バナナ・キャベツ	豆乳	牛乳 バナナ やきそば
12木	麦ご飯	鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え・さつまいも 白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・麦・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつまいも	しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参・えのき茸・レモン汁・白菜	豆乳	牛乳 いりこ わかめおにぎり
13金	ご飯	納豆バーグ ひじきの和風サラダ・かぼちゃ 大根の味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳 するめ フレンチトースト
14土	お弁当の日						
16月	ご飯	さわらのパン粉焼き 高野の含め煮・小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・粉チーズ・高野豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	パセリ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃパン
17火	ご飯	筑前煮 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・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・片栗粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち
18水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆・トマト 大根のお吸い物	サケ・みそ・うずら豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・トマト・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 焼きおにぎり
19木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・サラダ油・ごま	玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー
20金	ご飯	マーボー豆腐 きゅうりの酢の物・さつまいも わかめスープ	豆腐・鶏ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・さつまいも・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ パンプティング
21土	うどん	おにぎり・豚汁うどん 大根の煮物・キャベツの和えもの	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・油揚げ・豆乳・牛乳・するめ	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ココア	人参・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳 するめ ココアドーナツ
23月	ご飯	さばのカレームニエル 切干し大根のナムル・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	サバ・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・ごま油・じゃが芋・きび砂糖・パイシート	切干大根・人参・きゅうり・パセリ・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ
24火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナ和え・人参煮 白菜の味噌汁	鶏肉・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・マールトﾞﾞﾞハム・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・ごま	ブロッコリー・コーン・えのき茸・人参・白菜	豆乳	牛乳 チーズ スイートポテト
25水	ご飯	千草焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・金時豆・豆腐・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・きび砂糖・食パン・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト
26木	麦ご飯	たらのかりん揚げ かぼちゃの煮物・キャベツの磯和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・刻みのり・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・麩・サラダ油	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
27金	ご飯	肉豆腐 スパゲティサラダ 根菜汁	豚肉・焼き豆腐・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・味付のり	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・板こんにゃく・ごま	白菜・人参・いんげん・きゅうり・コーン・大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ツナおにぎり
28土	お弁当の日						
30月	ご飯	さわらのつけ焼き 切干大根の煮物・白菜のごま和え 豆腐の味噌汁	サワラ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	切干大根・人参・グリーンピース・白菜・小松菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 人参ケーキ
31火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ わかめスープ	豚肉・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・液卵	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・ロールパン・小麦粉・無塩バター・ココア	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ おばけパン

※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。

※31日はハロウィンメニューを提供します。