

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 <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	豆腐の五目焼 小松菜のごま和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・卵・白み そ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ さつまいも・小麦粉	ごぼう・人参・葉ねぎ・小松菜・ しめじ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこクッキー
2 土	ラー メン	五目ラーメン・おにぎり ブロッコリーの和え物・じゃがいもの煮物	豚肉・みそ・いりこ・ワカメ・油 揚げ・豆乳・牛乳	中華そば・サラダ油・ごま油・ 米・ごま・きび砂糖・じゃが芋・ 片栗粉	キャベツ・もやし・人参・コー ン・葉ねぎ・ブロッコリー・干し 椎茸・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	豚肉のしょうが焼き さつまいものサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・さつまいも・マヨネーズ・小麦 粉・ココア	玉ねぎ・しょうが・人参・きゅう り・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー
5 火	ご飯	さばのカレー焼き キャベツの磯和え・人参煮 大根の味噌汁	サバ・刻みのり・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖・食パン・無塩バター・ごま	キャベツ・しめじ・人参・大根・ バナナ	豆乳	牛乳 バナナ セサミトースト
6 水	ご飯	納豆バーグ 白菜の和え物・煮豆 ごぼうの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・卵・豆 乳・油揚げ・うずら豆・わかめ・ みそ・白みそ・いりこ・牛乳・す ずめ	米・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松 菜・ごぼう・人参・えのき草	豆乳	牛乳 するめ 炊き込みおにぎり
7 木	麦ご飯	たらのパン粉焼き きゅうりのサラダ・ひじきの煮物 きのこの味噌汁	タラ・粉チーズ・ツナ・ひじき・ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・チーズ	米・麦・パン粉・サラダ油・マヨ ネーズ・きび砂糖・小麦粉・黒砂 糖	パセリ・きゅうり・人参・コー ン・ピーマン・しめじ・干し椎 茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 黒糖蒸しパン
8 金	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのおかか和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マーメレード・サラダ油・きび 砂糖・麩	ブロッコリー・コーン・しめじ・ トマト・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご ふのラスク
9 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
11 月	ご飯	さけの味噌煮 もやしのおかか和え・高野豆腐の煮物 豆腐のお吸い物	サケ・みそ・かつお節・高野豆 腐・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・パイシート	しょうが・もやし・きゅうり・ コーン・人参・りんご	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 アップルパイ
12 火	ご飯	鶏肉のから揚げ 根菜サラダ・煮豆 大根の味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな 粉	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・マ ヨネーズ・きび砂糖	しょうが・にんにく・ごぼう・れ んこん・人参・きゅうり・コー ン・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
13 水	ご飯	さわらのチーズ焼き 小松菜のごま酢和え・かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・ツナ・ 油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・ いりこ・豆乳・牛乳・かつお節	米・サラダ油・ごま・きび砂糖	パセリ・小松菜・もやし・人参・ かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり
14 木	麦ご飯	炒り豆腐 切干大根の煮物・トマト キャベツの味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・卵・油揚げ・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・麦・サラダ油・きび砂糖・強 力粉・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・ごぼ う・切干大根・トマト・キャベツ・オ レンジ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザ
15 金	ご飯	肉じゃが マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	牛肉・豆腐・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸 こんにゃく・きび砂糖・マカロニ・マ ヨネーズ・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・コー ン・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
16 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
18 月	敬老の日						
19 火	ご飯	さばのマヨネーズ焼き きゅうりの酢の物・人参 玉ねぎの味噌汁	サバ・白みそ・油揚げ・わかめ・ みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す ずめ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・春雨・きび砂糖・小麦粉・ご ま	葉ねぎ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー
20 水	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き 切干大根の酢の物・煮豆 豆腐のお吸い物	豚肉・みそ・うずら豆・豆腐・わ かめ・かつお・豆乳・牛乳・卵	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・食パン	玉ねぎ・白ねぎ・切干大根・人 参・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳 りんご パンプティング
21 木	麦ご飯	ハヤシライス かぼちゃ・ブロッコリーのサラダ	牛肉・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布・卵	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ 油・きび砂糖・さつまいも・ごま	玉ねぎ・グリーンピース・トマト ホール・かぼちゃ・ブロッコ リー・コーン・人参	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スイートポテト
22 金	ご飯	ツナと豆腐のハンバーグ さつまいも・白菜のおかか和え 根菜汁	豆腐・ツナ・卵・油揚げ・かつお 節・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・豚肉	米・パン粉・サラダ油・さつまい も・きび砂糖・板こんにゃく・う どん	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・きゅう り・しめじ・大根・人参・ごぼ う・葉ねぎ・バナナ・ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ 焼うどん
23 土	秋分の日						
25 月	ご飯	たらフライ きゅうりの梅和え・トマト キャベツの味噌汁	タラ・卵・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・パン粉・白絞油・マ ヨネーズ・きび砂糖・サラダ油	きゅうり・人参・トマト・キャベ ツ・干し椎茸・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ
26 火	ご飯	筑前煮 かぼちゃのサラダ 大根の味噌汁	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・マヨ ネーズ・マカロニ	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこ ん・いんげん・かぼちゃ・玉ね ぎ・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご マカロニきなこ
27 水	ご飯	しゅうまい キャベツの昆布和え・卵の花 きのこの味噌汁	豚ミンチ・豆腐・塩昆布・おから ・油揚げ・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・ごま油・片栗粉・ しゅうまいの皮・食パン・マヨ ネーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人 参・干し椎茸・しめじ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ツナマヨトースト
28 木	麦ご飯	擬製豆腐 もやしのごま酢和え・さつまいも 白菜の味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・ハム・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・チーズ・ベーコン	米・麦・きび砂糖・サラダ油・ご ま・さつまいも・スバゲティ	グリーンピース・干し椎茸・人参・ もやし・きゅうり・白菜・玉ね ぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン
29 金	栗ご 飯	さんまの塩焼き ほうれん草の白和え・ミニトマト なめこのお吸い物	サンマ・ひじき・豆腐・わかめ・ かつお節・豆乳・牛乳・つぶあん	米・栗・ごま・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・人参・ミニトマト・ なめこ・梨・かぼちゃ	豆乳	牛乳 梨 お月見まんじゅう
30 土	焼き そば	焼きそば 白菜の和え物・粉ふき芋 わかめスープ	豚肉・かつお節・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・するめ・みそ	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・米・ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマ ン・白菜・ほうれん草・パセリ	豆乳	牛乳 するめ 五平餅

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※9月29日(金)はお月見の行事食です。