

# 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	鮭のつけ焼き 高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ キャベツの味噌汁	秋鮭・高野豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・米粉・サラダ油	きゅうり・人参・キャベツ・コーン(カネ利)・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 豆腐のパンケーキ	
3	火	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮・大根のおかか和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・ちくわ・かつお節(糸がき)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マールトシリアル・ごま油・きび砂糖・さつま芋・サラダ油・いりごま(黒)	人参・干し椎茸・グリーンピース・大根・ごぼう根(洗い)・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋	
4	水	ご飯	豆腐ハンバーグ 蒸し南瓜・キャベツのゆかり和え えのきの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・茎わかめ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・ワカメご飯の素・シラス	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)	玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ・人参・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ わかめじゃこおにぎり	
5	木	麦ご飯	豚の生姜焼き カレーポテト・もやしのナムル 白菜の味噌汁	U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	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま油・薄力粉	玉ねぎ・おろししょうが・パセリ(乾)・太もやし・人参・白菜・葉ねぎ・オレンジ汁・かぼちゃ	豆乳	牛乳・オレンジ 南瓜クッキー	
6	金	ご飯	タラのかりん揚げ 煮豆・ポテトサラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・うすら豆(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな・わかめ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ(乾)	きゅうり・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・柿	豆乳	牛乳・柿 マカロニきなこ	
7	土	うどん	けんちんうどん ミニトマト・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・油揚げ・ワカメご飯の素・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)・大豆水煮	ゆであどん・サラダ油・里芋・春雨・きび砂糖・米・さつま芋・薄力粉	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 岩石揚げ	
10	火	ご飯	豆腐の落とし焼き さつま芋のレモン煮・青菜のおひたし 大根の味噌汁	木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・かつお節(糸がき)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天・わかめ	米・じゃが芋・ごま油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋	人参・むぎ枝豆・小松菜・しめじ・大根・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	
11	水	ご飯	トマトカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋	玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 フライドポテト	
12	木	麦ご飯	さわらの照り焼き 昆布煮・れんこんサラダ 白菜の味噌汁	サワラ・昆布巻き(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	押麦・米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	れんこん・人参・きゅうり・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・するめ バナナケーキ	
13	金	ご飯	鶏肉の中華和え 煮豆・ひじきの白和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ひじき(乾)・木綿豆腐・白みそ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	太もやし・コーン・きゅうり・ほうれん草・人参・キャベツ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ スコーン	
14	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
16	月	ご飯	タラのごま焼き 磯さつま芋・大根とツナのサラダ しめじの味噌汁	たら・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖	大根・人参・コーン・パセリ(乾)・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 黒糖蒸しパン	
17	火	ご飯	筑前煮 ミニトマト・キャベツのおかかマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・茎わかめ・ちくわ・かつお節(糸がき)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉	人参・ごぼう根(洗い)・干し椎茸・れんこん・ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち	
18	水	ご飯	ポークチャップ 粉ふき芋・胡瓜の梅塩昆布和え 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ちくわ・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ハイシート	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・パセリ(乾)・きゅうり・人参・梅干・白菜・葉ねぎ・幸水梨	豆乳	牛乳・梨 ねじりパイ	
19	木	麦ご飯	鶏の唐揚げ 高野豆腐煮・白菜の胡麻酢和え 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・押麦・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・お豆腐	おろししょうが・おろしにんにく・白菜・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 麩のラスク	
20	金	ご飯	カレイの煮つけ 煮豆・もやしのおかか和え えのきの味噌汁	カレイ・うすら豆(乾)・ツナ缶・かつお節(糸がき)・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・太もやし・コーン・きゅうり・人参・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	
21	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
23	月	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 蒸しさつま芋・切干大根煮 なめこのお吸い物	秋鮭・白みそ・油揚げ・かつお節(糸がき)・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	葉ねぎ・切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・なめこ・大根	豆乳	牛乳・するめ ココアパン	
24	火	ご飯	ミートローフ 煮豆・白菜の磯マヨ和え 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・金時豆(乾)・ツナ缶・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・片栗粉・上白糖	玉ねぎ・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ さつまいも餅	
25	水	おにぎり	クリームシチュー 蒸し人参・さつま芋のサラダ	ワカメご飯の素・鶏もも(国産)・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・いりごま(白)・いりごま(黒)	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・きゅうり	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 胡麻クッキー	
26	木	麦ご飯	さわらのカレーマヨ焼き 煮豆・青菜のごま和え 白菜の味噌汁	サワラ・うすら豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ	押麦・米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・葉ねぎ・幸水梨・むぎ枝豆	豆乳	牛乳・梨 枝豆パン	
27	金	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き さつま芋の甘煮・もやしとツナのサラダ 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・さつま芋・きび砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・太もやし・ピーマン・人参・コーン・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ そぼろおにぎり	
28	土	スパゲティ	ミートスパゲティ 人参のオレンジ煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・きび砂糖・いりごま(白)・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろしにんにく・トマトホール・パセリ(乾)・オレンジジュース・ブロッコリー・えのき茸・バナナ・りんご	豆乳	牛乳・バナナ ビスコッティ	
30	月	ご飯	タラの竜田揚げ 昆布煮・キャベツサラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・昆布巻き(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋	おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 焼いも	
31	火	ご飯	肉豆腐 ミニトマト・春雨サラダ 大根の味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・ハイシート	白ネギ・玉ねぎ・人参・ミニトマト・きゅうり・コーン・葉ねぎ・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳・いりこ パンブキンパイ	

※午後のおやつ飲み物はどんくろ、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、かつお昆布だしという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・野菜パ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。

