

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 水	ご飯	豆腐の五目焼 もやしのごま酢和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・卵・白 みそ・ハム・わかめ・みそ・いり こ・牛乳・するめ・かつお節・豆 乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま	ごぼう・人参・葉ねぎ・もやし・ きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 焼きおにぎり	
2 木	麦ご飯	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物・小松菜のツナ和え しめじの味噌汁	ブリ・ツナ・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・牛乳・ミッ クスチーズ・豆乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・食 パン	小松菜・もやし・切干大根・人 参・グリーンピース・玉ねぎ・しめ じ・オレンジ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト	
3 金	文化の日							
4 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
6 月	ご飯	鶏肉の野菜炒め かぼちゃのサラダ 白ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆 乳	米・サラダ油・マヨネーズ・きび 砂糖・パイシート	玉ねぎ・赤パプリカ・なす・しょ うが・にんにく・かぼちゃ・人 参・白ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 アップルパイ	
7 火	ご飯	鮭のチーズ焼き キャベツの和え物・煮豆 根菜汁	サケ・ミックスチーズ・油揚げ・ 金時豆・みそ・白みそ・いりこ・ 牛乳・豚肉・かつお節・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・板こん にやく・中華そば	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ コーン・大根・ごぼう・人参・葉 ねぎ・オレンジ・ピーマン	豆乳	牛乳 オレンジ 焼きそば	
8 水	ご飯	和風ミートローフ 小松菜のごま酢和え・さつま芋 キャベツのスープ	鶏ミンチ・ひじき・おから・豆 乳・ツナ・ベーコン・牛乳・きな 粉	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・れんこん・小松菜・もや し・キャベツ・干し椎茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆乳もち	
9 木	麦ご飯	さばのカレー焼き うの花・白菜の昆布和え 豆腐の味噌汁	サバ・おから・油揚げ・塩昆布・ 豆腐・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・豆乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび 砂糖	人参・干し椎茸・白菜・きゅう り・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 炊き込みおにぎり	
10 金	ご飯	擬製豆腐 ブロッコリーのおかか和え・粉吹き芋 玉ねぎの味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・かつお節・ わかめ・みそ・白みそ・いりこ・ 牛乳・チーズ・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが 芋・小麦粉・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ ブロッコリー・えのき茸・パセ リ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー	
11 土	うどん	おにぎり・豚汁うどん きゅうりのサラダ・人参煮	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いり こ・ツナ・牛乳・豆乳	米・うどん・サラダ油・マヨネー ズ・きび砂糖・春巻きの皮・さつ ま芋	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・ きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 春巻きポテト	
13 月	ご飯	たららの磯揚げ 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	たら・青のり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・牛乳・豆腐・豆乳	米・小麦粉・白絞油・ごま・きび 砂糖・サラダ油・ココア	切干大根・人参・きゅうり・かぼ ちゃ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー	
14 火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ なめこの味噌汁	豚肉・ツナ・豆腐・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・じゃが芋・マヨネーズ・小麦 粉・マーメイドシリアル	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・きゅ うり・人参・なめこ・りんご	豆乳	牛乳 りんご スコーン	
15 水	ご飯	マーボー豆腐 キャベツの磯和え・さつまいも わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・刻みの り・わかめ・かつお節・牛乳・す るめ・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・さつま芋・小麦粉	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎 茸・しょうが・にんにく・キャベ ツ・しめじ・もやし・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃドーナツ	
16 木	麦ご飯	きのかカレー マカロニサラダ・トマト	鶏肉・豆腐・牛乳・卵・豚肉・青 のり	米・麦・サラダ油・さつま芋・小 麦粉・きび砂糖・マカロニ・マヨ ネーズ・中華そば・天かす	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人 参・きゅうり・コーン・トマト・ キャベツ・もやし・葉ねぎ・野菜 ジュース	豆乳	牛乳 お好み焼き	
17 金	ご飯	さわらの煮付け 白菜の和え物・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・油揚げ・うずら豆・わか め・みそ・白みそ・いりこ・牛 乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・きび砂糖・ごま	しょうが・白菜・人参・しめじ・ 大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅	
18 土	ラー メン	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの梅和え・高野豆腐の煮物	豚肉・みそ・いりこ・わかめ・高 野豆腐・牛乳・豆乳	米・中華そば・サラダ油・ごま 油・きび砂糖・麩	キャベツ・もやし・人参・コー ン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・ オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク	
20 月	ご飯	ぶりの塩焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・上新 粉・小麦粉	切干大根・干し椎茸・人参・グ リンピース・かぼちゃ・キャベツ・ クリームコーン	豆乳	牛乳 いりこ チュロス	
21 火	ご飯	炒り豆腐 もやしの酢の物・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・卵・ハム・金時 豆・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・牛乳・するめ・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま 芋・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ ごぼう・もやし・きゅうり・玉ね ぎ	豆乳	牛乳 するめ スイートポテト	
22 水	ご飯	さばの酢醤油焼き ほうれん草のごま和え・人参 大根の味噌汁	サバ・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・卵・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ 食パン	ほうれん草・白菜・人参・大根・ りんご	豆乳	牛乳 りんご パンプティング	
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・厚揚げ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・チーズ・ベーコン・ 豆乳	米・片栗粉・きび砂糖・さつま 芋・マヨネーズ・スバゲティ・サ ラダ油	人参・玉ねぎ・白菜・干し椎茸・ ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン	
25 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
27 月	ご飯	鶏肉の照り焼き キャベツの昆布和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・塩昆布・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦 粉・黒砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・かぼ ちゃ・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 黒糖蒸しパン	
28 火	ご飯	鮭のからあげ かぶの煮物・白菜の和え物 きのこの味噌汁	サケ・油揚げ・みそ・白みそ・い りこ・牛乳・ミックスチーズ・し らす・青のり・豆乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ 食パン・マヨネーズ・ごま	しょうが・かぶ・グリーンピース・白 菜・ほうれん草・人参・しめじ・玉 ねぎ・干し椎茸・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご じゃこトースト	
29 水	ご飯	つくね焼 もやしのおかか和え・磯ポテト 大根の味噌汁	鶏ミンチ・かつお節・青のり・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・牛 乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・じゃが芋・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこ ん・もやし・きゅうり・コーン・ 大根・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ	
30 木	麦ご飯	さわらのパン粉焼 ブロッコリーの和え物・煮豆 豆腐の味噌汁	サワラ・粉チーズ・うずら豆・豆 腐・わかめ・白みそ・みそ・いり こ・牛乳・豆乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび 砂糖・さつま芋	パセリ・ブロッコリー・人参・え のき茸・みかん	豆乳	牛乳 みかん 焼き芋	

※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。