

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〉			
1	金	ご飯	さわらの広島しモン蒸し 切干大根のごまネース・さつま芋 ごぼうの味噌汁	サワラ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ミックスチーズ	米・バター・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)・さつま芋・食パン	レモン・パセリ(乾)・切干大根・人参・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・干し椎茸・ピーマン・コーン	人参	牛乳 ビスケット	
2	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
4	月	ご飯	さばの生姜あんかけ もやしのごま和え・かぼちゃ なすの味噌汁	サバ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・大豆・きな粉	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりごま(白)・じゃが芋	いんげん・しょうが・もやし・小松菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・なす・玉ねぎ・干し椎茸・オレシ	じゃがいも	牛乳 オレンジ きなこ大豆	
5	火	ご飯	肉豆腐 きゅうりの酢の物・さつま芋 大根の味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ミックスチーズ	米・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・じゃが芋	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・大根・葉ねぎ・干し椎茸・ごぼう・バナナ・パセリ(乾)	ごぼう	牛乳 パナナ じゃがいもチーズ焼き	
6	水	ご飯	白身魚の磯焼き ブロッコリーのサラダ・粉ふき芋 白菜の味噌汁	タラ・青のり・ツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりご	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・黒砂糖	ブロッコリー・コーン・人参・パセリ(乾)・白菜・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 いりご 黒糖クッキー	
7	木	素ご飯	豚肉のしそ炒め 野菜の千草和え・トマト 豆腐の味噌汁	豚もも(国産)・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大葉・ほうれん草・キャベツ・もやし・トマト・干し椎茸・りんご・干しぶどう	さつま芋	牛乳 チーズ りんごケーキ	
8	金	ご飯	タンदीーチキン れんこんサラダ・煮豆 キャベツのスープ	鶏もも(国産)・プレーンヨーグルト・金時豆・昆布・牛乳・するめ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・片栗粉・サラダ油	おろしにんにく・玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・干し椎茸・ごぼう	じゃがいも	牛乳 するめ ごぼうスティック	
9	土	担々麺	担々麺 千層菜の和え物・かぼちゃ たまごスープ	豚ミンチ(国産)・卵・田舎みそ・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳・白花豆・かつお節	中華めん・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・ごま油・米	人参・ピーマン・玉ねぎ・おろしにんにく・おろししょうが・葉ねぎ・チンゲン菜・白菜・かぼちゃ	人参	牛乳 煮豆 焼きおにぎり	
11	月	ご飯	カレー肉じゃが キャベツの磯焼き・高野豆腐の煮物 きのこの味噌汁	豚もも(国産)・シラス・刻みのり・高野豆腐・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・じゃが芋・いりごま(白)・きび砂糖・薄力粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・いんげん・しめじ・干し椎茸・葉ねぎ・大根・バナナ	大根	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ	
12	火	ご飯	かめ煮 ほうれん草の納豆和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・納豆・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりご・豆乳・きな粉	米・サラダ油・里芋・きび砂糖・さつま芋・片栗粉	人参・ごぼう・干し椎茸・ほうれん草・白菜・玉ねぎ・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 いりご 豆乳もち	
13	水	ご飯	白身魚のきのこのかけ スパゲティサラダ・磯ポテト 豆腐のスープ	タラ・青のり・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・チーズ・卵	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・いりごま(白)・強力粉・グラニュー糖	しめじ・えのき草・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	人参	牛乳 チーズ メロンパン	
14	木	素ご飯	ピビンバ ニラ千切ミ・トマト わかめスープ	鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・干し桜えび・かつわかめ・昆布・牛乳・粉寒天	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・薄力粉・いりごま(白)・じゃが芋	ほうれん草・もやし・人参・おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・ニラ・トマト・玉ねぎ・りんごジュース 100%・梨	じゃがいも	牛乳 梨のゼリー	
15	金	ご飯	鮭のごま酢かけ ブロッコリーの和え物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	秋鮭・ツナ缶・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・ワカメご飯の素	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・さつま芋	ブロッコリー・人参・えのき草・かぼちゃ・干し椎茸・オレシ	さつま芋	牛乳 オレンジ わかめおにぎり	
16	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
18	月	敬老の日							
19	火	ご飯	ベルベルオムレツ きゅうりの酢味噌和え・さつま芋 冬瓜のスープ	卵・鶏ミンチ(国産)・ちくわ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりご	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・薄力粉・いりごま(白)	トマト・玉ねぎ・ほうれん草・きゅうり・人参・とうがん・葉ねぎ	人参	牛乳 いりご ごまクッキー	
20	水	ご飯	鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮・トマト キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき・大豆・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・プレーンヨーグルト	米・きび砂糖・サラダ油	人参・グリーンピース・トマト・キャベツ・干し椎茸・かぼちゃ・バナナ・ミカン缶	かぼちゃ	牛乳 フルーツヨーグルト	
21	木	素ご飯	松風焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・かつお節・金時豆・かつわかめ・昆布・牛乳	米・押麦・片栗粉・上新粉・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・じゃが芋	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜・白菜・大根・干し椎茸・えのき草	じゃが芋	牛乳 炊き込みおにぎり	
22	金	ご飯	さわらのごま味噌焼き ポテトサラダ・人参オレンジ煮 白菜のスープ	サワラ・田舎みそ・かつわかめ・昆布・牛乳・するめ・ツナ缶	米・きび砂糖・いりごま(白)・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ	きゅうり・コーン・人参・オレシジュース 100%・白菜・大根・玉ねぎ・ピーマン	大根	牛乳 するめ マカロニポリタン	
23	土	秋分の日							
25	月	ご飯	さばの塩焼き うの花・きゅうりの梅和え キャベツの味噌汁	サバ・おから・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりごま(黒)	人参・干し椎茸・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 大学芋	
26	火	ご飯	鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのレモンサラダ・トマト オニオンスープ	鶏もも(国産)・ミックスチーズ・かつわかめ・昆布・牛乳・いりご・田舎みそ	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)	ブロッコリー・コーン・レモン・ポッカ 100%・トマト・玉ねぎ・人参・大根	大根	牛乳 いりご 五平もち	
27	水	ご飯	白身魚の野菜あんかけ もやしのおかか和え・さつま芋 白ねぎの味噌汁	タラ・かつお節・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・卵	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・じゃが芋・食パン	玉ねぎ・人参・もやし・きゅうり・コーン・白ネギ・干し椎茸・オレシ	じゃがいも	牛乳 オレンジ フレンチトースト	
28	木	素ご飯	ドライカレー 小松菜のとひじきのサラダ・粉ふき芋	豚ミンチ(国産)・シラス・ひじき・牛乳・豆腐・鶏ミンチ(国産)	米・押麦・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・じゃが芋・さつま芋・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・人参・干しぶどう・小松菜・パセリ(乾)・おろしにんにく・おろししょうが	さつま芋	牛乳 豆腐ナゲット	
29	金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 きゅうりのサラダ・煮豆 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・金時豆・田舎みそ・昆布・牛乳・こしあん・あずき	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・上新粉	パプリカ赤・玉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・コーン・人参・白菜・葉ねぎ・干し椎茸・かぼちゃ	人参	牛乳 お月見まんじゅう	
30	土	ピーマン	ピーマン ほうれん草のごま和え・かぼちゃ チンゲン菜のスープ	豚もも(国産)・昆布・牛乳	ピーマン(乾)・サラダ油・ごま油・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・イチゴジャム	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・ほうれん草・白菜・かぼちゃ・チンゲン菜・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ スコーン	

※昼食時に提供する乳児の野菜については、蒸し野菜や煮物、お汁の具等、その日の献立に合わせて提供します。どんぐり組は朝おやつ時に提供します。
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
 午後のおやつ飲み物は0、1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

