

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 〈カや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児	乳幼児	
1	火	ご飯	しゅうまい ごぼうサラダ・さつまいも もやしのスープ	豚ミンチ(国産)・豆腐・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・おつゆ・サラダ油	玉ねぎ・ごぼう・きゅうり・コーン・もやし・人参・枝豆	人参	牛乳 枝豆 ふのラスク	
2	水	ご飯	かれの煮つけ ほうれん草の磯和え・粉ふき芋 大根の味噌汁	カレイ・刻みのり・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	おろししょうが・ほうれん草・白菜・人参・パセリ(乾)・大根・干し椎茸・かぼちゃ・バナナ	かぼちゃ	牛乳 パナナ 黒糖蒸しパン	
3	木	素ご飯	豚肉のさっぱり焼き ひじきの煮物・トマト きのこの味噌汁	豚もも(国産)・ひじき・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりごま(白)	白ネギ・人参・グリーンピース・トマト・玉ねぎ・えのき茸・しめじ・干し椎茸	さつまいも	牛乳 五平もち	
4	金	とうもろこしご飯	あじのカレー揚げ おくら納豆和え・ごまかぼちゃ ミネストローネ	アジ・シラス・ひきわり納豆・昆布・牛乳・粉寒天	米・薄力粉・白絞油・きび砂糖・いりごま(白)・マカロニ	とうもろこし・オクラ・えのき茸・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・フロッコリー・大根・すいか・りんごジュース100%・夏みかん缶	大根	牛乳 すいか 夏みかんゼリー	
5	土	うどん	豚しゃぶうどん さつまいものレモン煮・キャベツのサラダ	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・田舎みそ・豆乳・牛乳・いりこ・豆腐	米・ゆでうどん・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・さつま芋・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・ココアパウダー	小松菜・白菜・人参・オクラ・レモン・ポッカ100%・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃがいも	牛乳 いりこ 豆腐フラウニー	
7	月	ご飯	なすと鶏肉の炒め物 春雨サラダ・トマト 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ・きな粉	米・サラダ油・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・きび砂糖・バター	玉ねぎ・パプリカ赤・なす・おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・人参・コーン・トマト・白菜・干し椎茸	人参	牛乳 するめ きなこトースト	
8	火	ご飯	ハヤシライス フロッコリーのサラダ・磯ポテト	牛もも(国産)・青のり・牛乳・こしあん・粉寒天	米・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・フロッコリー・人参・コーン・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 水ようかん	
9	水	ご飯	白身魚のパン粉焼き ほうれん草のおかか和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	タラ・パルメザンチーズ・かつお節・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	パセリ(乾)・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・干し椎茸・大根・えのき茸	大根	牛乳 いりこ 炊き込みおにぎり	
10	木	素ご飯	おからバーグ 切干大根のごまネーズ・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	おから・豚ミンチ(国産)・豆乳・豆腐・昆布・牛乳・チーズ	米・押麦・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・切干大根・きゅうり・人参・かぼちゃ・葉ねぎ	さつまいも	牛乳 チーズ スコーン	
11	金	山の日							
12	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
14	月	ご飯	ダンロイサーモン マカロニサラダ・煮豆 わかめスープ	秋鮭・プレーンヨーグルト・金時豆・かつわかめ・昆布・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖・サラダ油	おろしにんにく・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・オレンジ	じゃがいも	牛乳 オレンジ 黒糖クッキー	
15	火	ご飯	豚肉の生姜焼き はすのさんばい・さつまいも 大根の味噌汁	豚もも(国産)・シラス・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・ミックスチーズ	米・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・食パン・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・おろししょうが・小松菜・れんこん・人参・大根・葉ねぎ・干し椎茸・コーン・パセリ(乾)	人参	牛乳 おしゃぶり昆布 コーントースト	
16	水	ご飯	さわらの梅煮 ほうれん草の納豆和え・粉ふき芋 なすの味噌汁	サワラ・ひきわり納豆・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ	米・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・サラダ油	ほうれん草・白菜・人参・パセリ(乾)・なす・葉ねぎ・干し椎茸・かぼちゃ・バナナ	かぼちゃ	牛乳 するめ バナナケーキ	
17	木	素ご飯	マーボー茄子どんぶり 小松菜のナムル・かぼちゃ もやしのスープ	豚ミンチ(国産)・田舎みそ・ツナ缶・刻みのり・昆布・牛乳・豆乳・きな粉	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま(白)・さつま芋	なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・おろししょうが・おろしにんにく・小松菜・白菜・かぼちゃ・もやし・葉ねぎ	さつまいも	牛乳 豆乳もち	
18	金	ご飯	スペイン風オムレツ 根菜サラダ・トマト 白菜のスープ	卵・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳・ワカメご飯の素・シラス	米・じゃが芋・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・いりごま(白)	パプリカ赤・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう・れんこん・人参・コーン・トマト・白菜・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ わかめおにぎり	
19	土	スパゲティ	ほうれん草とツナのスパゲティ フロッコリーのサラダ・さつまいも チンゲン菜のスープ	ツナ缶・刻みのり・昆布・牛乳・いりこ・卵	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・じゃが芋・薄力粉・粉糖	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・おろしにんにく・フロッコリー・コーン・人参・チンゲン菜・レモン・レモンポッカ100%	じゃがいも	牛乳 いりこ レモンケーキ	
21	月	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツの甘酢和え・人参甘煮 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーン・フレーク・きび砂糖・薄力粉・サラダ油・いりごま(白)	おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・人参・干し椎茸・オレンジ	人参	牛乳 オレンジ ごまクッキー	
22	火	ご飯	さばの塩焼き もやしのおかか和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	サバ・かつお節・青のり・田舎みそ・昆布・牛乳・粉寒天	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	もやし・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・干し椎茸・かぼちゃ・バナナ・ぶどうジュース100%	かぼちゃ	牛乳 パナナ ぶどうゼリー	
23	水	ご飯	豆腐ハンバーグ さつまいものサラダ・トマト キャベツのスープ	豆腐・豚ミンチ(国産)・昆布・牛乳・いりこ	米・じゃが芋・サラダ油・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・きゅうり・干しぶどう・トマト・キャベツ・人参・干し椎茸・大根	大根	牛乳 いりこ 人参ケーキ	
24	木	素ご飯	豚肉のしそ焼き 小松菜のツナ和え・煮豆 ごぼうの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・金時豆・田舎みそ・昆布・牛乳・青のり	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・中華めん・お好みソース	玉ねぎ・レモンポッカ100%・小松菜・もやし・人参・ごぼう・干し椎茸・キャベツ	さつまいも	牛乳 焼きそば	
25	金	ご飯	白身魚のオーロラソースかけ きゅうりの梅和え・さつまいも 大根の味噌汁	タラ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・さつま芋・じゃが芋・ごま油	パセリ(乾)・きゅうり・人参・大根・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 チーズ 焼きおにぎり	
26	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
28	月	ご飯	さばの酢醤油焼き フロッコリーのサラダ・粉ふき芋 白菜の味噌汁	サバ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・さつま芋・いりごま(黒)	フロッコリー・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 大学芋	
29	火	ご飯	豚肉のしそ焼き 小松菜の甘酢和え・トマト 白ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・油揚げ・田舎みそ・昆布・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ	フロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・小松菜・もやし・トマト・白ネギ・葉ねぎ・干し椎茸・バナナ	人参	牛乳 パナナ マカロニきなこ	
30	水	ご飯	豆腐チャンプル ピーンの中華サラダ・かぼちゃ チンゲン菜のスープ	木綿豆腐・鶏むね・卵・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・味付のり	米・サラダ油・ごま油・ピーン・きび砂糖・さつま芋・いりごま(白)	ニラ・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・かぼちゃ・チンゲン菜	さつまいも	牛乳 おしゃぶり昆布 ひろしおにぎり	
31	木	素ご飯	じゃがいもと鶏肉のカレー炒め 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ・かつわかめ	米・押麦・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・薄力粉	パプリカ赤・玉ねぎ・グリーンピース・白菜・きゅうり・干し椎茸・大根・干しぶどう	大根	牛乳 いりこ レーズン蒸しパン	

※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。

