

# 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・菌のもと〉	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	さばの酢醤油焼き キャベツの磯和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	サバ・刻みのり・田舎みそ・昆布・牛乳・豚ばら(国産)・青のり粉	米・きび砂糖・サラダ油・さつまい芋・ゆであごん・お好みソース	キャベツ・人参・えのき茸・かぼちゃ・玉ねぎ・干し椎茸・葉ねぎ・もやし	さつまいも	牛乳 焼きうどん	
3	火	ご飯	鶏肉のおろしかけ ほうれん草のおかか和え・トマト 白ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・かつお節・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ・きな粉	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	大根・ほうれん草・白菜・人参・トマト・白ネギ・干し椎茸・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 いりこ きなこクッキー	
4	水	ご飯	さわらかレムニエル きゅうりのサラダ・磯ポテト マカロニスープ	サワラ・ツナ缶・青のり粉・かつわかめ・昆布・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マカロニ・おつゆ麩	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ ふのラスク	
5	木	素ご飯	豚肉のケチャップ炒め ひじきの煮物・さつまいも 大根の味噌汁	豚もも(国産)・ひじき・油揚げ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・押麦・片栗粉・きび砂糖・サラダ油・さつまい芋・じゃが芋	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・人参・グリーンピース・大根・葉ねぎ・干し椎茸・かぼちゃ	じゃがいも	牛乳 スイートパンフキン	
6	金	ご飯	和風ミートローフ ごぼうサラダ・煮豆 きのこの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・ひじき・おから・金時豆・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・さつまい芋・いりこま(黒)	玉ねぎ・れんこん・かつごぼう・人参・きゅうり・コーン・えのき茸・しめじ・干し椎茸	人参	牛乳 するめ さつまいもおにぎり	
7	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
9	月	体育の日							
10	火	ご飯	鮭のチーズ焼き チンゲン菜の和え物・かぼちゃ わかめスープ	秋鮭・ミックスチーズ・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・食パン・サラダ油・グラニュー糖	チンゲン菜・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・大根	大根	牛乳 おしゃぶり昆布 シュガートースト	
11	水	ご飯	酢鶏 マカロニサラダ・粉ふき芋 白菜の味噌汁	鶏むね(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・薄力粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・パセリ(乾)・白菜・干し椎茸・かぼちゃ・オレンジ・柿	かぼちゃ	牛乳 オレンジ 柿のスコーン	
12	木	素ご飯	マーボーどんぶり 小松菜のツナ和え・トマト 大根のスープ	豆腐・豚ミンチ(国産)・田舎みそ・ツナ缶・かつわかめ・昆布・牛乳・豆乳ホイップ	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・いりこま(白)・じゃが芋・薄力粉・さつまい芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・小松菜・もやし・トマト・大根	じゃがいも	牛乳 さつまいもケーキ	
13	金	ご飯	さばの味噌煮 はれり漬け・煮豆 きのこのお吸い物	サバ・田舎みそ・刻み昆布・金時豆・かつわかめ・布・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・さつまい芋	おろししょうが・切干大根・人参・きゅうり・干し椎茸・しめじ	さつまいも	牛乳 いりこ 炊き込みおにぎり	
14	土	ラーメン	五目ラーメン・おにぎり 白菜のゆかり和え・さつまいも	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・田舎みそ・昆布・牛乳	米・中華めん・サラダ油・ごま油・きび砂糖・さつまい芋・薄力粉・ココアパウダー	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・白菜・きゅうり・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ ココア蒸しまんじゅう	
16	月	ご飯	おからバーグ きゅうりの昆布和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ(国産)・豆乳・塩昆布・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・さつまい芋・上新粉・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・きゅうり・人参・かぼちゃ・白菜・干し椎茸・クリームコーン	さつまいも	牛乳 チョコス	
17	火	ご飯	さわらのきのこかけ じゃがいものきんぴら・トマト 玉ねぎの味噌汁	サワラ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・するめ	米・きび砂糖・じゃが芋・ごま油・いりこま(白)・さつまい芋・片栗粉・いりこま(黒)	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・トマト・干し椎茸	人参	牛乳 するめ おさつみたらし	
18	水	芋栗ごはん	まさご揚げ ほうれん草となめこの和え物 具だくさん秋野菜の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ(国産)・シラス・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・チーズ・きな粉	米・さつまい芋・栗・いりこま(黒)・片栗粉・白絞油・きび砂糖・じゃが芋・わらび餅粉・黒砂糖	人参・ほうれん草・白菜・なめこ・かぼちゃ・しめじ・えのき茸・れんこん・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 チーズ 黒糖わらびもち	
19	木	素ご飯	白身魚のパン粉焼き キャベツのごま和え・煮豆 白ねぎのスープ	タラ・金時豆・昆布・牛乳・ツナ缶・ミックスチーズ・刻みのり	米・押麦・パン粉・サラダ油・いりこま(白)・きび砂糖・強力粉・薄力粉・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉	パセリ(乾)・キャベツ・きゅうり・人参・白ネギ・干し椎茸・大根・オレンジ・コーン・玉ねぎ	大根	牛乳 オレンジ ていやくピザ	
20	金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 根菜サラダ・さつまいも 豆腐のお吸い物	豚もも(国産)・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・いりこ・味付のり	米・片栗粉・春雨・きび砂糖・ごま油・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・さつまい芋	パプリカ 赤・玉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・ごぼう・れんこん・人参・コーン・梅干	人参	牛乳 いりこ 梅干おにぎり	
21	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
23	月	ご飯	さばの竜田焼き きゅうりの梅和え・カレーポテト キャベツの味噌汁	サバ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉	おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・人参・パセリ(乾)・キャベツ・干し椎茸・大根	大根	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ドーナツ	
24	火	ご飯	鶏肉と里芋の煮物 小松菜の磯和え・うの花 大根のお吸い物	鶏もも(国産)・刻みのり・おから・油揚げ・昆布・牛乳・チーズ・きな粉	米・サラダ油・里芋・きび砂糖・マカロニ	人参・グリーンピース・小松菜・もやし・干し椎茸・大根・葉ねぎ	人参	牛乳 チーズ マカロニきなこ	
25	水	ご飯	白身魚の磯焼き フロッキーサラダ・さつまいも 白菜の味噌汁	タラ・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつまい芋・ココアパウダー	ブロッコリー・コーン・人参・白菜・干し椎茸・かぼちゃ・オレンジ	かぼちゃ	牛乳 オレンジ ココアクッキー	
26	木	素ご飯	豚肉ともやしの炒め物 ほうれん草のしらす和え・煮豆 なめこの味噌汁	豚もも(国産)・田舎みそ・シラス・金時豆・かつわかめ・昆布・牛乳・ツナ缶・味付のり	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	もやし・玉ねぎ・パプリカ 赤・ニラ・おろしにんにく・おろししょうが・ほうれん草・白菜・人参・なめこ・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 ツナおにぎり	
27	金	ご飯	鶏肉のマーレド焼き じゃがいもの煮物・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・マーレド・ジャが芋・せんべい・薄力粉・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)	干し椎茸・トマト・玉ねぎ・コーン	せんべい	牛乳 いりこ コーンパン	
28	土	スパゲティ	クリームスパゲティ チンゲン菜のサラダ・かぼちゃ 豆腐のスープ	ツナ缶・牛乳・豆腐・かつわかめ・昆布	スパゲティ(乾)・サラダ油・薄力粉・きび砂糖・春巻きの皮・さつまい芋	玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー・チンゲン菜・コーン・人参・かぼちゃ・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ 春巻きポテト	
30	月	ご飯	きのこカレー キャベツのサラダ・トマト	鶏もも(国産)・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・きび砂糖・黒砂糖	人参・玉ねぎ・えのき茸・エリンギ・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・ごぼう・オレンジ	ごぼう	牛乳 オレンジ 黒糖蒸しパン	
31	火	ご飯	つくね焼き 切干大根のごまネーズ・粉ふき芋 ごぼうの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・じゃが芋・さつまい芋・薄力粉	おろししょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・切干大根・きゅうり・パセリ(乾)・ごぼう・干し椎茸・かぼちゃ	さつまいも	牛乳 いりこ かぼちゃクッキー	

※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。

