

# 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	鮭のムニエル 煮豆・大根のおかか和え しめじの味噌汁	秋鮭・金時豆(乾)・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・切れてるチーズ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・米粉・片栗粉	大根・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ さつまいもポーロ	
2	木	麦ご飯	豚肉の胡麻炒め カレーポテト・白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	豚も(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・片栗粉・じゃが芋・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ピーマン・パセリ(乾)・白菜・人参・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ココアクッキー	
4	土	ラーメン	五目ラーメン さつまいもの甘煮・胡瓜の和え物 おにぎり	ワカメご飯の素・豚も(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・油揚げ・無調整 豆乳・牛乳・絹豆腐	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・さつまいも・きび砂糖・春雨・片栗粉・米粉	おろしにんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐ドーナツ	
6	月	ご飯	たららの磯辺揚げ 煮豆・青菜のお浸し 大根の味噌汁	たら・青のり粉・うずら豆(乾)・かつお節・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・わかめ	米・薄力粉・白絞油・きび砂糖・さつまいも	ほうれん草・人参・しめじ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 焼いも	
7	火	ご飯	鶏のケチャップ焼き 高野豆腐煮・ポテトサラダ えのきの味噌汁	鶏も(国産)・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・こしあん	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖(粉末)	きゅうり・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 黒糖まんじゅう	
8	水	ご飯	ハヤシチュー 蒸し人参・南瓜サラダ	牛も(国産)・無調整 豆乳・牛乳・いりこ・木綿豆腐	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・マッシュルーム・トマトホール・グリーンピース・人参・かぼちゃ・きゅうり・コーン・枝豆	豆乳	牛乳・いりこ 枝豆蒸しパン	
9	木	麦ご飯	さわらの中華風 ミニトマト・白菜の胡麻マヨ和え キャベツの味噌汁	サワラ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	押麦・米・ごま油・きび砂糖・いりごま(白)・パイシート	ミニトマト・白菜・人参・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ ねじりパイ	
10	金	ご飯	豚肉の甘辛炒め 磯ポテト・キャベツの昆布和え 白菜の味噌汁	豚も(国産)・青のり粉・茎わかめ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ缶	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ツナおにぎり	
11	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
13	月	ご飯	鶏肉のパン粉焼き ひじき煮・蒸し南瓜 えのきの味噌汁	鶏も(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・きな粉	米・パン粉(乳なし)・ごま油・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	パセリ(乾)・かぼちゃ・人参・干し椎茸・グリーンピース・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ きな粉クッキー	
14	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 煮豆・もやしのナムル 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・金時豆(乾)・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・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・薄力粉・イチゴジャム	玉ねぎ・太もやし・人参・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ スコーン	
15	水	ご飯	カレイの煮つけ ごぼう煮・さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	カレイ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろししょうが・ごぼう根(洗い)・コーン・きゅうり・白菜・葉ねぎ・柿(種なし)・クリームコーン	豆乳	牛乳・柿 チュロス	
16	木	麦ご飯	鶏のから揚げ 高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ 大根の味噌汁	鶏も(国産)・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・おつゆ麩	おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 麩のラスク	
17	金	ご飯	たらのごま焼き 塩昆布ポテト・大根のツナサラダ しめじの味噌汁	たら・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米粉・きび砂糖・サラダ油	大根・人参・コーン・パセリ(乾)・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐のパンケーキ	
18	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 蒸しさつまいも・フロッキーの和え物 おにぎり	豚も(国産)・刻みのり・ちくわ・無調整 豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・さつまいも・いりごま(白)・きび砂糖・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マッシュルーム・おろしにんにく・プロッコリー・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ お米のせんべい	
20	月	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・青菜のごまマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	秋鮭・うずら豆(乾)・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	小松菜・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 人参クッキー	
21	火	ご飯	鶏のコーンフ레이크焼き マヨ南瓜・切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	鶏も(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・切れてるチーズ・豚ばら	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・きび砂糖・マカロニ(乾)・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・かぼちゃ・切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・キャベツ・葉ねぎ・玉ねぎ・パセリ(乾)	豆乳	牛乳・チーズ マカロニトマト	
22	水	ご飯	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整 豆乳・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン	
24	金	ご飯	和風ミートローフ 大根煮・もやし中華和え ごぼうの味噌汁	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整 豆乳・ちくわ・中みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・薄力粉	人参・れんこん・大根・太もやし・きゅうり・ごぼう根(洗い)・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ・バナナ	豆乳	牛乳・オレンジ バナナケーキ	
25	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
27	月	ご飯	たらのおニオンソース 昆布煮・キャベツの磯和え 大根の味噌汁	たら・昆布巻き(乾)・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・キャベツ・人参・しめじ・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご マカロニきなこ	
28	火	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・根菜サラダ 白菜の味噌汁	豚も(国産)・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・かつお節・青のり粉	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ(乾)・れんこん・ごぼう・人参・コーン・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 梅おかかおにぎり	
29	水	ご飯	さわらのみそ焼き 蒸し南瓜・白菜の胡麻酢和え なめこのお吸い物	サワラ・赤みそ・油揚げ・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・さつまいも・いりごま(黒)	かぼちゃ・白菜・きゅうり・人参・なめこ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 大学芋	
30	木	麦ご飯	肉じゃが ミニトマト・もやしとツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛も(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	押麦・米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・おつゆ麩	玉ねぎ・人参・ミニトマト・太もやし・ピーマン・コーン・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ きな粉麩	

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、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りこ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・野菜フ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。

