

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	水	ご飯	さばの塩焼き ひじきの煮物・かぼちゃ なめこの味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・片栗粉	人参・グリーンピース・かぼちゃ・なめこ・干し椎茸	人参	牛乳 たこ焼き風ポテト	
2	木	素ご飯	鶏肉と根菜の煮物 もやしのおかか和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏もも・かつお節・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・すめ	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・じゃが芋・ごま油	れんこん・人参・ごぼう・干し椎茸・もやし・きゅうり・コーン・玉ねぎ・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 すめ 焼きおにぎり	
3	金	文化の日							
4	土	うどん	豚汁うどん・ゆかりおにぎり 白菜の磯和え・カレーポテト	豚もも(国産)・豆腐・田舎みそ・昆布・刻みのり・牛乳・豆乳	米・ゆでうどん・サラダ油・里芋・きび砂糖・じゃが芋・強力粉・グラニュー糖	人参・ごぼう・葉ねぎ・白菜・ほうれん草・パセリ(乾)・大根・バナナ	大根	牛乳 パナナ メロンパン	
6	月	ご飯	鮭の味噌ヨーグルト漬け さつまいものサラダ・高野豆腐の煮物 もやしのスープ	秋鮭・プレーンヨーグルト・田舎みそ・高野豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・栗	きゅうり・干しぶどう・もやし・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 チーズ 栗おにぎり	
7	火	ご飯	肉じゃが ほうれん草のしらす和え・煮豆 大根の味噌汁	牛もも・シラス・金時豆・油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ・きな粉	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・さつま芋・薄力粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・白菜・大根・干し椎茸	さつまいも	牛乳 いりこ きなこクッキー	
8	水	ご飯	白身魚のきのこかけ 切干大根のごまネー・トマト わかめスープ	タラ・かつわかめ・昆布・牛乳・こしあん・あずき	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・ごま(白)・じゃが芋・薄力粉・ごま(黒)	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・切干大根・人参・きゅうり・トマト	じゃがいも	牛乳 あんまん	
9	木	素ご飯	干草焼き もやしの中華和え・さつまいも 白菜の味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・きび砂糖・ごま油・さつま芋・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・もやし・人参・きゅうり・白菜・柿	人参	牛乳 おしゃぶり昆布 柿と人参のケーキ	
10	金	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き 白菜のゆかり和え・かぼちゃの煮物 豆腐のお吸い物	豚もも(国産)・赤みそ・豆腐・かつわかめ・昆布・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	白ネギ・パプリカ 赤・白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・大根・オレンジ	大根	牛乳 オレンジ ココア蒸しまんじゅう	
11	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
13	月	ご飯	さばの味噌煮 ほうれん草の和え物・さつまいも 大根のお吸い物	サバ・田舎みそ・ちくわ・かつわかめ・昆布・牛乳・ツナ缶・刻みのり	米・きび砂糖・さつま芋・スパゲティ・サラダ油	ほうれん草・白菜・人参・大根・かぼちゃ・干し椎茸・しめじ	かぼちゃ	牛乳 きのこスパゲティ	
14	火	ご飯	鶏肉のカレー焼き キャベツの昆布和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・塩昆布・青のり粉・田舎みそ・昆布・牛乳・すめ	米・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろしにんにく・パセリ(乾)・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・干し椎茸・クリームコーン	人参	牛乳 すめ チュロス	
15	水	ご飯	白身魚のタルタルソース きゅうりのサラダ・煮豆 なめこの味噌汁	タラ・ツナ缶・金時豆・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・きな粉	米・パン粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・さつま芋・マカロニ	玉ねぎ・パセリ(乾)・きゅうり・人参・コーン・なめこ・干し椎茸・バナナ	さつまいも	牛乳 パナナ マカロニきなこ	
16	木	素ご飯	マーボー豆腐どんぶり もやしのナムル・トマト かぶのスープ	豆腐・豚ミンチ(国産)・田舎みそ・ツナ缶・刻みのり・かつわかめ・昆布・牛乳・いりこ	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま(白)・さつま芋・ごま(黒)	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・もやし・小松菜・トマト・かぶ・ごぼう	ごぼう	牛乳 いりこ スイートポテト	
17	金	ご飯	つくね焼き ひじきの煮物・チンゲン菜の和え物 里芋の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・青のり・ひじき・油揚げ・ちくわ・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・里芋・じゃが芋・ごま(白)	おろししょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・グリーンピース・チンゲン菜・白菜・干し椎茸・オレンジ	じゃがいも	牛乳 オレンジ 五平もち	
18	土	焼きそば	焼きそば 小松菜の和え物・粉ふき芋 白菜のスープ	豚もも(国産)・青のり・昆布・牛乳	蒸し中華麺(焼きそば麺)・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・イチゴジャム	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜・えのき茸・パセリ(乾)・白菜・干し椎茸・大根	大根	牛乳 ロシアンクッキー	
20	月	ご飯	さばのカレームニエル ブロッコリーのごま和え・かぼちゃ もやしのスープ	サバ・かつわかめ・昆布・牛乳・いりこ・かつお節	米・薄力粉・サラダ油・ごま(白)・きび砂糖	ブロッコリー・えのき茸・人参・かぼちゃ・ずもやし・ごぼう・梅干	ごぼう	牛乳 いりこ 梅おなかおにぎり	
21	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根のツナ和え・煮豆 ごぼうの味噌汁	豆腐・豚ミンチ(国産)・ツナ缶・金時豆・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま(白)・さつま芋・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・切干大根・きゅうり・人参・ごぼう・干し椎茸・バナナ	さつまいも	牛乳 パナナ 黒糖蒸しパン	
22	水	鮭の炊き込みご飯	鶏肉のゆずから揚げ 柿なます・トマト かぶの味噌汁	鮭フレーク・鶏もも(国産)・田舎みそ・昆布・牛乳・卵	米・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	人参・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・柚子・ゆず・大根・柿・トマト・かぶ・水菜・干し椎茸	人参	牛乳 マドレーヌ	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	ご飯	白身魚のトマトソース キャベツのサラダ・さつまいも オニオンスープ	タラ・チーズ・かつわかめ・昆布・牛乳・チーズ・大豆・シラス	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・じゃが芋・片栗粉・ごま(白)	トマト・玉ねぎ・パセリ(乾)・キャベツ・人参・コーン	じゃがいも	牛乳 チーズ 大豆の甘辛	
25	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
27	月	ご飯	豚肉のりんご生姜焼き きゅうりの梅和え・かぼちゃ 里芋の味噌汁	豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・白みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・きび砂糖・サラダ油・里芋・食パン・バター・ココアパウダー	玉ねぎ・りんご・おろししょうが・きゅうり・人参・かぼちゃ・葉ねぎ・干し椎茸・大根	大根	牛乳 おしゃぶり昆布 ココアトースト	
28	火	ご飯	さわらのごま焼き 小松菜のツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・ツナ缶・金時豆・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・ごま(白)・ごま(黒)・サラダ油・薄力粉	小松菜・もやし・人参・大根・干し椎茸・バナナ	人参	牛乳 パナナ キャロットクッキー	
29	水	ご飯	チキンカレー キャベツのサラダ・トマト	鶏もも(国産)・豆乳・牛乳	米・じゃが芋・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・おつゆ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト・ごぼう・りんご	ごぼう	牛乳 りんご ぶのラスク	
30	木	素ご飯	白身魚の野菜あんかけ はりはり漬け・磯ポテト 豆腐の味噌汁	タラ・刻み昆布・青のり・豆腐・かつわかめ・田舎みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・さつま芋	人参・玉ねぎ・切干大根・きゅうり・干し椎茸・バナナ	さつまいも	牛乳 いりこ バナナケーキ	

※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。どんぶ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。

