

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	擬製豆腐 キャベツのおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・かつお節・うずら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・上新粉・小麦粉・ココア	グリーンピース・干し椎茸・人参・キャベツ・小松菜・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 いりこ ココアチュロス	
2 木	麦ご飯	鮭のごま焼き 小松菜の磯和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サケ・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	米・麦・ごま・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・サラダ油	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ きなこクッキー	
3 金	文化の日							
4 土	スパゲティ	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのサラダ・粉ふき芋 えのきスープ	ベーコン・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・米	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・コーン・パセリ・えのき茸	豆乳	牛乳 チーズ 菜飯おにぎり	
6 月	ご飯	たらのピカタ ひじきの煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	たら・液卵・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ	
7 火	ご飯	鶏肉の照り焼き もやしの和えもの・じゃが芋のごまがらめ キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・ごま・ごま油・食パン	もやし・人参・小松菜・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザトースト	
8 水	ご飯	おからバーグ きゅうりの酢の物・煮豆 えのきの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・かつお節	米・きび砂糖・片栗粉・春雨	もやし・人参・小松菜・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ 焼きおにぎり	
9 木	麦ご飯	さばの塩焼き 大根の煮物・ほうれん草の磯和え 豆腐の味噌汁	サバ・刻みのり・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・ごま	大根・ほうれん草・もやし・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト	
10 金	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	人参・いんげん・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ いちごスコーン	
11 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
13 月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 切干大根のごま酢和え・磯ポテト 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・青のり・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・ごま・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖	葉ねぎ・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃパン	
14 火	ご飯	和風ミートローフ 小松菜のおかか和え・煮豆 なめこの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・豆乳・かつお節・うずら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・片栗粉	玉ねぎ・れんこん・小松菜・もやし・人参・なめこ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち	
15 水	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのツナ和え・さつまいも わかめスープ	豚肉・かつお節・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳(そら・ひかり)卵	中華そば・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・米(そら・ひかり)天かすり卵	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・コーン・バナナ・えのき茸(そら・ひかり)もやし・ねぎ	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり	
16 木	麦ご飯	ハヤシライス 白菜の和え物・人参煮	牛肉・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・麩	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・白菜・きゅうり・しめじ・人参	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク	
17 金	ご飯	ぶりの竜田揚げ もやしの中華和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・液卵	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま油・食パン	しょうが・にんにく・もやし・人参・きゅうり・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳 するめ パンプティング	
18 土	ご飯	おにぎり・五目ラーメン ポテトサラダ	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・ごま	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり	豆乳	牛乳 チーズ 五平餅	
20 月	ご飯	たらのパン粉焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの酢のもの 大根の味噌汁	たら・粉チーズ・高野豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉	パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ さつまいもスティック	
21 火	ご飯	大豆と豚肉のカレー煮 スパゲティサラダ わかめスープ	豚肉・大豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・ココア・サラダ油	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・コーン・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆腐ブラウニー	
22 水	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の和え物・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏肉・刻みのり・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マーメレードジャム・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	小松菜・もやし・人参	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト	
23 木	勤労感謝の日							
24 金	ご飯	さばのつけ焼き ひじきの和風和え・かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	サバ・ひじき・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・ごま・きび砂糖・パイシート	きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ	
25 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
27 月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干大根の煮物・白菜のゆかり和え 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・油揚げ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	切干大根・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ	
28 火	ご飯	豚肉の胡麻炒め かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・マヨネーズ・板こんにゃく	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご わかめじゃこおにぎり	
29 水	ご飯	さわらの甘辛だれ ブロッコリーの和えもの・さつまいものレモン煮 玉ねぎの味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつまいも・麩・サラダ油	しょうが・ブロッコリー・人参・えのき茸・レモン汁・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ きなこふ	
30 木	麦ご飯	千草焼き きゅうりの梅和え・煮豆 キャベツの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・うずら豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・しめじ・ねり梅・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 人参ケーキ	

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。