

# 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 金	ご飯	豚肉の甘辛炒め かぼちゃのサラダ 白ねぎの味噌汁	豚肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・小麦粉・無塩バター	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・人参・白ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ チーズクッキー		
2 土	スパゲティ	きのこスパゲティ きゅうりのサラダ・さつま芋 チンゲン菜のスープ	ベーコン・刻みのり・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・かつお節	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・マヨネーズ・さつま芋・米	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・きゅうり・人参・コーン・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ 焼きおにぎり		
4 月	ご飯	千草焼き ひじきの煮物・粉ふき芋 白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ひじき・油揚げ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ピーマン・パセリ・白菜・りんご	豆乳	牛乳 チーズ りんごケーキ		
5 火	ご飯	たらのピカタ キャベツの磯和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	たら・卵・刻みのり・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	キャベツ・人参・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ セサミトースト		
6 水	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ごぼうサラダ・人参 きのこの味噌汁	鶏肉・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ・うどん	ごぼう・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・干し椎茸・えのき茸・オレンジ・キャベツ	豆乳	牛乳 オレンジ やきうどん		
7 木	麦ご飯	肉じゃが 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・白菜・小松菜・クリームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス		
8 金	ご飯	ぶりのつけ焼き きゅうりの昆布和え・煮豆 根菜汁	ぶり・塩昆布・金時豆・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ	米・サラダ油・きび砂糖・板こんにゃく	きゅうり・大根・ごぼう・人参・葉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ わかめおにぎり		
9 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい	
11 月	ご飯	さわらの塩焼き 磯ポテト・切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	サワラ・青のり・油揚げ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・強力粉・小麦粉	切干大根・人参・グリーンピース・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 するめ ピザ		
12 火	ご飯	おからバーグ きんぴら・もやしの和えもの 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・卵・豆乳・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・ごま・小麦粉・さつま芋	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参・もやし・きゅうり・コーン・白菜・バナナ・りんご	豆乳	牛乳 バナナ ビスコッティ		
13 水	ご飯	豚肉のみそ焼き さつまいもサラダ 豆腐のお吸い物	豚肉・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・しめじ・きゅうり・人参・みかん	豆乳	牛乳 みかん ココア蒸しまんじゅう		
14 木	麦ご飯	チキンカレー キャベツのサラダ・かぼちゃ	鶏肉・牛乳・豆乳・チーズ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・コーン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ ふのラスク		
15 金	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれん草の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・刻みのり・うずら豆・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま	しょうが・にんにく・ほうれん草・白菜・人参・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅		
16 土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン 白菜の和えもの・さつまいも	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・さつま芋・マカロニ	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・白菜・りんご	豆乳	牛乳 りんご マカロニきなこ		
18 月	ご飯	松風焼き 高野豆腐の含め煮・きゅうりの梅和え なめこのお吸い物	豚ミンチ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・さつま芋・サラダ油・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・きゅうり・なめこ	豆乳	牛乳 いりこ 大学芋		
19 火	ご飯	鮭のクリームソースかけ 根菜サラダ・人参煮 キャベツの味噌汁	サケ・牛乳・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・きな粉	米・サラダ油・無塩バター・小麦粉・きび砂糖・マヨネーズ・片栗粉	玉ねぎ・しめじ・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・人参・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち		
20 水	ご飯	豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・卵	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・食パン	大根・人参・干し椎茸・きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ フレンチトースト		
21 木	麦ご飯	さわらのチーズ焼き もやしのおかか和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・かつお節・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ハイシート	玉ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・人参・りんご	豆乳	牛乳 するめ アップルパイ		
22 金	ご飯	ツナと豆腐のハンバーグ かぼちゃの煮物・切干大根のごま酢和え 白菜の味噌汁	豆腐・ツナ・卵・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・きび砂糖・ごま・サラダ油・イチゴジャム	玉ねぎ・人参・干し椎茸・かぼちゃ・切干大根・きゅうり・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スコーン		
23 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい	
25 月	ケチャップ ブライス	タンドリーチキン ポテトサラダ・ミニトマト 野菜スープ	鶏手羽元・かつお節・豆乳・牛乳・豆乳ホイップ	米・マヨネーズ・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・ココア・サラダ油	玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・きゅうり・ミニトマト・大根・干し椎茸・パセリ・いちご・黄桃缶	豆乳	牛乳 いちご ケーキ		
26 火	ご飯	たらのパン粉焼き 小松菜のごま酢和え・うの花 玉ねぎの味噌汁	たら・粉チーズ・ツナ・おから・油揚げ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ベーコン	米・パン粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・スパゲティ	パセリ・小松菜・もやし・人参・干し椎茸・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン		
27 水	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ きのこの味噌汁	豚肉・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・小麦粉・ごま	玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・人参・干し椎茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ごまクッキー		
28 木	麦ご飯	さばの煮つけ さつま芋・白菜の和え物 大根の味噌汁	サバ・油揚げ・かつお節・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・麦・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・サラダ油・ココア	しょうが・白菜・小松菜・人参・大根・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆腐ブラウニー		
29 金	ご飯	和風ミートローフ きゅうりの昆布和え・煮豆 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・牛乳・ツナ・塩昆布・金時豆・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油	人参・れんこん・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ おにぎり		

※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。

※25日にクリスマスの行事食を提供します。