

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	つくね焼き 小松菜のごま和え・粉ふき芋 えのきの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・わかめ・み みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・ごま・じゃが芋・食パン	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこ ん・小松菜・もやし・パセリ・え のき茸・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ フレンチトースト
2 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
4 月	ご飯	さばの塩焼き ひじきの煮物・さつまいも 白菜の味噌汁	サバ・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・きび砂糖・さつまいも・小麦 粉・ココア	人参・グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ココア蒸しまんじゅう
5 火	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き れんこんさんぴら・もやしのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・き な粉	米・きび砂糖・サラダ油・ごま 油・ごま・片栗粉	れんこん・人参・もやし・小松 菜・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
6 水	ご飯	松風焼き 白菜の昆布和え・煮豆 大根のお吸い物	豚ミンチ・みそ・塩昆布・金時 豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛 乳	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・ きゅうり・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ゆかりおにぎり
7 木	麦ご飯	チキンカレー キャベツのサラダ・トマト	鶏肉・豆乳・牛乳・いりこ・ペー コン	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小 麦粉・きび砂糖・スパゲティ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野 菜ジュース・キャベツ・きゅう り・トマト・ピーマン	豆乳	牛乳 いりこ ナポリタン
8 金	ご飯	たらフライ かぼちゃの煮物・小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	タラ・液卵・刻みのり・豆腐・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・するめ	米・小麦粉・パン粉・白絞油・マ ヨネーズ・きび砂糖・サラダ油	かぼちゃ・小松菜・もやし・人 参・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
9 土	焼き そば	焼きそば ポテトサラダ きのこスープ	豚肉・かつお節・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・チーズ	中華そば・サラダ油・じゃが芋・ マヨネーズ・さつまいも・きび砂 糖・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマ ン・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 チーズ さつまいもボーロ
11 月	ご飯	ぶりのつけ焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 白菜の味噌汁	ブリ・青のり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま・じゃが芋・ 麩・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・白 菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
12 火	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツ ナ・ミックステーズ	米・サラダ油・きび砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・食パン	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこ ん・いんげん・きゅうり・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
13 水	ご飯	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・青のり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・さつまいも・小麦粉・マヨネー ズ	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・ 白菜・人参・みかん・キャベツ	豆乳	牛乳 みかん お好み焼き
14 木	麦ご飯	さけのチーズ焼き もやしの中華和え・煮豆 根菜汁	サケ・ミックステーズ・うずら 豆・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布・きな粉	米・麦・サラダ油・きび砂糖・ご ま油・板こんにやく・小麦粉	もやし・人参・きゅうり・大根・ ごぼう	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこクッキー
15 金	ご飯	擬製豆腐 ブロッコリーのツナ和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・ツナ・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ 上新粉・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・ ブロッコリー・えのき茸・かぼ ちゃ・玉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳 するめ チュロス
16 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
18 月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮・小松菜の磯和え えのきのお吸い物	サワラ・白みそ・高野豆腐・刻み のり・わかめ・かつお節・豆乳・ 牛乳・チーズ・つぶあん	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂 糖・パイシート	小松菜・白菜・人参・えのき茸・ 玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 小倉パイ
19 火	ご飯	肉じゃが バンサンスー キャベツの味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・わかめ・み みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳	米・サラダ油・じゃが芋・糸こんに やく・春雨・きび砂糖・ごま 油・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅう り・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト
20 水	ご飯	さばの竜田揚げ かぶの煮物・ひじきの和風和え 玉ねぎの味噌汁	サバ・油揚げ・ひじき・わかめ・ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・鶏ミンチ・味付のり	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ マヨネーズ・ごま	しょうが・にんにく・かぶ・人 参・グリーンピース・きゅうり・ キャベツ・コーン・玉ねぎ・りん ご	豆乳	牛乳 りんご そばろおにぎり
21 木	麦ご飯	おからバーグ きゅうりの昆布和え・煮豆 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・ 塩昆布・金時豆・油揚げ・わか め・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・麦・きび砂糖・片栗粉・さつ まいも	玉ねぎ・きゅうり・人参・白菜・ バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 焼き芋
22 金	ツナ ご飯	タンダリーチキン かぼちゃサラダ・ミニトマト 野菜スープ	ツナ・鶏手羽元・ヨーグルト・か つお節・豆乳・牛乳・豆乳ホイッ プ	米・きび砂糖・マヨネーズ・小麦 粉・ココア・サラダ油	人参・コーン・グリーンピース・にんに く・かぼちゃ・きゅうり・ミニトマ ト・大根・しめじ・パセリ・いちご・ パイン缶	豆乳	牛乳 ケーキ
23 土	うどん	おにぎり・豚汁うどん キャベツのおかか和え・粉ふき芋	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いり こ・かつお節・豆乳・牛乳・お しゃぶり昆布	米・うどん・サラダ油・きび砂 糖・じゃが芋・小麦粉	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・ キャベツ・きゅうり・パセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ドーナツ
25 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・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ みたらしマカロニ
26 火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜のごま和え・かぼちゃ えのきの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・ごま・じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・もや し・人参・かぼちゃ・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ フライドポテト
27 水	ご飯	千草焼き ブロッコリーのおかか和え・煮豆 白菜の味噌汁	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・きな粉	米・きび砂糖・麩・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・ブロッコ リー・きゅうり・人参・白菜・バ ナナ	豆乳	牛乳 バナナ きなこふ
28 木	ご飯	鶏肉の照り焼き キャベツの酢のもの・人参煮 大根の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖	キャベツ・きゅうり・えのき茸・ 人参・大根・干し椎茸	豆乳	牛乳 チーズ かやくおにぎり
29 金	ご飯	たらのパン粉焼き スパゲティサラダ・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	タラ・粉チーズ・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ	米・パン粉・サラダ油・スパゲ ティ・マヨネーズ・さつまいも・小 麦粉・きび砂糖・ごま	パセリ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー

※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。
※22日はクリスマスメニューを提供します。

