

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	
5 金	ご飯	ぶりの照り焼き 大根なます・きんとん 豆腐のお吸い物	ブリ・豆腐・わかめ・かつお節・ 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・さつま 芋・栗甘露煮	大根・人参・みかん・かぶ・ほう れん草・七草・菜飯	豆乳	牛乳 みかん 七草おにぎり	
6 土	スパゲ ティ	ミートスパゲティ ポテトサラダ わかめスープ	鶏ミンチ・わかめ・かつお節・豆 乳・牛乳・いりこ	スパゲティ・サラダ油・きび砂 糖・じゃが芋・マヨネーズ・小麦 粉・イチゴジャム	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんに く・トマトホール・パセリ・きゅ うり	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン	
8 月	成人の日							
9 火	ご飯	さわらのパン粉焼き ひじきの煮物・さつまいも 大根の味噌汁	サワラ・粉チーズ・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・ きな粉	米・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・さつま芋・小麦粉	パセリ・人参・グリーンピース・大 根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこクッキー	
10 水	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのおかか和え・磯ポテト 白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・青のり・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・チーズ	米・マーメレードジャム・きび砂糖・じゃ が芋・小麦粉・ココア	ブロッコリー・人参・白菜	豆乳	牛乳 チーズ ココア蒸しまんじゅう	
11 木	麦ご飯	松風焼き 小松菜のツナ和え・煮豆 えのきのお吸い物	豚ミンチ・みそ・ツナ・金時豆・ わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・ いりこ	米・麦・片栗粉・上新粉・きび砂 糖・ごま・麩・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松 菜・もやし・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク	
12 金	ご飯	たらのかりん揚げ かぼちゃの煮物・キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	タラ・豆腐・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ ごま・マカロニ	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・ 人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ	
13 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15 月	ご飯	さばのカレー焼き 高野豆腐の煮物・白菜の磯和え 大根の味噌汁	サバ・高野豆腐・刻みのり・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・するめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	白菜・人参・きゅうり・大根・パ ナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ	
16 火	ご飯	筑前煮 春雨の中華和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ツナ・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・春雨・ごま油・小 麦粉・サラダ油	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこ ん・いんげん・きゅうり・玉ね ぎ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ かぼちゃパン	
17 水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋・煮豆 豆腐のお吸い物	サケ・みそ・うずら豆・豆腐・わ かめ・かつお節・豆乳・牛乳・ツ ナ・ミックスチーズ	米・じゃが芋・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ね ぎ・パセリ・オレンジ・ピーマ ン・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト	
18 木	麦ご飯	納豆バーグ 切干し大根の酢の物・さつまいも 白菜の味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆 乳・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・牛乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび 砂糖・片栗粉・さつま芋・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・切干大根・人 参・きゅうり・白菜・りんご	豆乳	牛乳 りんご 焼きおにぎり	
19 金	ご飯	千草焼き ほうれん草のおかか和え・人参煮 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・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・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・ もやし・しめじ・人参・えのき 茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち	
20 土	うどん	おにぎり・豚汁うどん ひじきの和風和え・かぼちゃ	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いり こ・ひじき・豆乳・牛乳・チーズ	米・うどん・マヨネーズ・ごま・ 春巻きの皮・さつま芋・きび砂 糖・サラダ油	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・小 松菜・キャベツ・コーン・かぼ ちゃ	豆乳	牛乳 チーズ ポテト春巻き	
22 月	ご飯	たらのかりん きゅうりの梅和え・煮豆 キャベツの味噌汁	タラ・液卵・金時豆・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・豆腐	米・小麦粉・マヨネーズ・きび砂 糖・サラダ油・ココア	きゅうり・ねり梅・人参・しめ じ・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー	
23 火	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ・ツナ・味付のり	米・片栗粉・きび砂糖・マカロ ニ・マヨネーズ・板こんにやく・ ごま	白菜・人参・グリーンピース・きゅ うり・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 するめ ツナおにぎり	
24 水	ご飯	ぶりの味噌焼き 小松菜のごま和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつ お節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布・豚肉・かつお節・青のり	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・ 中華そば・サラダ油	小松菜・もやし・人参・キャベ ツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 やきそば	
25 木	麦ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ・かぼちゃ	牛肉・豆乳・牛乳・チーズ・きな 粉	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・キャベツ・きゅうり・人 参・コーン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ きなこふ	
26 金	ご飯	鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかか和え・かぶの煮物 白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・き び砂糖・パイシート	しょうが・にんにく・ブロッコ リー・えのき茸・人参・かぶ・白 菜・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ	
27 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29 月	ご飯	さばの塩焼き 切干大根の煮物・さつまいも 白菜の味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・する め・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・さつま芋	切干大根・人参・グリーンピース・ 白菜	豆乳	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり	
30 火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・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・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼ ちゃ・きゅうり・キャベツ・オレ ンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 青のりクッキー	
31 水	ご飯	擬製豆腐 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・うずら 豆・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・食パン・無塩バ ター・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ 白菜・小松菜・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト	

※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。

※1月5日はお正月・七草メニューを提供します。

