

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	
4	木	麦ご飯	たらのごま焼き 高野豆腐煮・キャベツのおかか和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・高野豆腐・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	麦・米・ごま・ごま・きび砂糖・片栗粉	キャベツ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち	
5	金	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・根菜サラダ キャベツの味噌汁	豚肉・金時豆・わかめ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・小麦粉	玉ねぎ・にんにく・パセリ・れんこん・ごぼう・人参・コーン・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 コーンパン	
6	土	ラーメン	五目ラーメン 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	ワカメ・豚肉・赤みそ・中みそ・いりこ・わかめ・油揚げ・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・ごま・片栗粉・米粉	にんにく・キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐ドーナツ	
9	火	ご飯	ぶりの照り焼き かぶの酢の物・黒豆煮・栗きんとん お豆腐のお吸い物	ブリ・茎わかめ・豆腐・かつお節・豆乳・牛乳・黒豆	米・さつまいも・栗甘露煮・きび砂糖	かぶ・人参・葉ねぎ・みかん・大根・ほうれん草・七草	豆乳	牛乳・みかん 七草がゆ	
10	水	ご飯	ハヤシチュー 蒸し人参・南瓜サラダ	牛肉・豆乳・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・さつまいも・米粉	にんにく・玉ねぎ・なす・マツル-ム缶・トマトホール・グリーンピース・人参・かぼちゃ・きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ さつまいもポーロ	
11	木	麦ご飯	鶏のケチャップ焼き 昆布煮・ポテトサラダ えのきの味噌汁	鶏肉・昆布巻き・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	きゅうり・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ・りんご	豆乳	牛乳・オレンジ アップルパイ	
12	金	ご飯	白身魚の磯辺揚げ ごぼう煮・青菜のお浸し 大根の味噌汁	タラ・青のり・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・わかめ	米・小麦粉・白絞油・きび砂糖・さつまいも	ごぼう・ほうれん草・人参・しめじ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 焼いも	
13	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15	月	ご飯	カレーの煮つけ 大根煮・さつまいもサラダ しめじの味噌汁	カレー・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・小麦粉・サラダ油	しょうが・大根・コーン・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・クリーム・コーン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス	
16	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 煮豆・もやしのナムル 白菜の味噌汁	豆腐・豚ミンチ・金時豆・茎わかめ・ツナ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・小麦粉・イチゴジャム	玉ねぎ・もやし・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ スコーン	
17	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め 磯ポテト・キャベツの昆布和え 玉ねぎの味噌汁	豚肉・青のり・茎わかめ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり	
18	木	麦ご飯	さわらの味噌焼き 蒸し南瓜・白菜の胡麻和え 大根のお吸い物	サワラ・赤みそ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	麦・米・きび砂糖・サラダ油・ごま・米粉	かぼちゃ・白菜・人参・きゅうり・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐のパンケーキ	
19	金	ご飯	鶏のから揚げ 高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ ごぼうの味噌汁	鶏肉・高野豆腐・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・麩	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 麩のラスク	
20	土	スパゲティ	きのこスパゲティ ミニトマト・ブロッコリーの和え物 おにぎり	豚肉・刻みのり・ちくわ・豆乳・牛乳	スパゲティ・サラダ油・ごま・きび砂糖・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マツル-ム缶・にんにく・ミニトマト・ブロッコリー・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お米のせんべい	
22	月	ご飯	鶏のコーンフ레이크焼き さつまいもの甘煮・青菜のごまマヨ和え キャベツの味噌汁	鶏肉・ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・さつまいも・きび砂糖・ごま・パイシート	しょうが・にんにく・小松菜・人参・えのき茸・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ ねじりパイ	
23	火	ご飯	干草焼き 煮豆・キャベツの塩ごまサラダ 大根の味噌汁	卵・鶏ミンチ・金時豆・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・小麦粉・サラダ油・ココア	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆腐ブラウニー	
24	水	ご飯	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ・ツナ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・さつまいも・サラダ油・ごま	玉ねぎ・なす・ピーマン・しょうが・にんにく・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋	
25	木	麦ご飯	たらのオニオンソース 粉ふきいも・ひじきの煮物 しめじの味噌汁	タラ・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	麦・米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま油・マカロニ	玉ねぎ・パセリ・人参・干し椎茸・グリーンピース・しめじ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご マカロニきなこ	
26	金	ご飯	松風焼き 高野豆腐煮・大根とツナのサラダ 白菜の味噌汁	豚ミンチ・中みそ・高野豆腐・ツナ・油揚げ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・マヨネーズ(卵不使用)・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・大根・コーン・パセリ・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 黒糖蒸しパン	
27	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29	月	ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・白菜の胡麻酢和え 大根の味噌汁	サワラ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・わかめ	米・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油	白菜・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 人参クッキー	
30	火	ご飯	肉じゃが ミニトマト・もやしとツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛肉・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・麩	玉ねぎ・人参・ミニトマト・もやし・ピーマン・コーン・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ きな粉麩	
31	水	ご飯	鮭のムニエルレモンソースがけ 切干大根煮・蒸し南瓜 キャベツの味噌汁	サケ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・わかめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま	切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ ツナおにぎり	

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしとiriこだしを使用しています。
 ※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・野菜フィオンを使用しています。
 ※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

