

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	
	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>			
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・さつまいも・栗甘露 煮	大根・人参・なめこ・みかん・七 草	豆乳	牛乳 みかん 七草おにぎり	
6 土	うどん	おにぎり・豚汁うどん キャベツのおかか和え・磯ポテト	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・かつ お節・青のり・豆乳・牛乳・する め	米・うどん・サラダ油・きび砂 糖・じゃが芋・小麦粉・ごま	人参・ごぼう・干し椎茸・葉ね ぎ・キャベツ・しめじ	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー	
8 月	成人の日							
9 火	ご飯	さばのカレー焼 白菜の和え物・ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・ 白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・つぶあん	米・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖・ごま油・パイシート	白菜・ほうれん草・人参・玉ね ぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご ねじりあんパイ	
10 水	ご飯	豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ 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・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・さつまいも・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コー ン・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち	
11 木	麦ご飯	さわらの塩焼き 春雨の中華和え・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・ハム・うずら豆・わか め・白みそ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・チーズ・豚肉・青の り・かつお節	米・麦・サラダ油・春雨・きび砂 糖・ごま油・ごま・中華そば	もやし・きゅうり・大根・キャベ ツ・玉ねぎ・人参	豆乳	牛乳 チーズ 焼きそば	
12 金	ご飯	鶏肉のから揚げ 大根の煮物・ブロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・ミックステー ズ・しらす・青のり	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・き び砂糖・サラダ油・食パン・マヨ ネーズ・ごま	しょうが・にんにく・大根・グリン ピース・ブロッコリー・コー ン・人参・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト	
13 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15 月	ご飯	たらのピカタ きゅうりの梅和え・切干大根の煮物 白菜の味噌汁	タラ・卵・油揚げ・わかめ・白み そ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・マヨネー ズ・きび砂糖・上新粉	きゅうり・人参・しめじ・切干大 根・干し椎茸・白菜・クリーム コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス	
16 火	ご飯	筑前煮 かぼちゃのサラダ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミック スチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・マヨ ネーズ・強力粉・小麦粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんご ん・いんげん・かぼちゃ・きゅう り・コーン・玉ねぎ・バナナ・ ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ ピザ	
17 水	ご飯	ひじきバーグ ブロッコリーのごま和え・人参煮 きのこの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・豆腐・卵・白 みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・チーズ	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖・ サラダ油・ごま・パイシート	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・え のき茸・コーン・しめじ・干し椎 茸・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ	
18 木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き 白菜のおかか和え・さつまいも 大根の味噌汁	豚肉・かつお節・わかめ・油揚 げ・白みそ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび 砂糖・さつまいも・ごま	玉ねぎ・しょうが・白菜・人参・ しめじ・大根	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅	
19 金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物・煮豆 なめこのお吸い物	サケ・みそ・金時豆・豆腐・わか め・かつお節・豆乳・牛乳・する め	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ね ぎ・かぶ・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ	
20 土	ラーメン	そばろラーメン・おにぎり きゅうりのサラダ・高野豆腐の煮物	ワカメ・鶏ミンチ・みそ・いり こ・ツナ・高野豆腐・豆乳・牛乳	米・中華そば・サラダ油・ごま 油・マヨネーズ・きび砂糖・春巻 きの皮・さつまいも	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・もやし ・葉ねぎ・きゅうり・コーン・ オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ポテト春巻き	
22 月	ご飯	さばのつけ焼き 切干し大根のごま酢和え・かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	サバ・わかめ・白みそ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・ 小麦粉・さつまいも	切干大根・人参・きゅうり・かぼ ちゃ・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 チーズ ビスコッティ	
23 火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き うの花・さつまいも 大根の味噌汁	鶏肉・おから・油揚げ・わかめ・ 白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・おしゃぶり昆布	米・マールトシヤム・サラダ油・きび 砂糖・さつまいも	人参・干し椎茸・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ゆかりおにぎり	
24 水	ご飯	さわらのパン粉焼 キャベツの和え物・煮豆 しめじの味噌汁	サワラ・粉チーズ・うずら豆・わ かめ・白みそ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・豆腐	米・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・小麦粉・ココア	パセリ・キャベツ・人参・玉ね ぎ・しめじ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー	
25 木	麦ご飯	ハヤシライス ごぼうサラダ・人参	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・マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・トマト ホール・ごぼう・人参・きゅう り・コーン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ かぼちゃポーロ	
26 金	ご飯	擬製豆腐 小松菜のツナ和え・粉ふき芋 根菜汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・ツナ・白み そ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが 芋・板こんにゃく・食パン	グリーンピース・干し椎茸・人参・ 小松菜・もやし・パセリ・大根・ ごぼう・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご きなこトースト	
27 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29 月	ご飯	鮭のからあげ マカロニのサラダ・かぼちゃ 白菜の味噌汁	サケ・わかめ・白みそ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・するめ・鶏ミ ンチ・刻みのり	米・片栗粉・白絞油・マカロニ・ マヨネーズ・きび砂糖	しょうが・きゅうり・コーン・か ぼちゃ・白菜	豆乳	牛乳 するめ そばろおにぎり	
30 火	ご飯	干草焼 キャベツの和え物・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・豆腐・ 油揚げ・わかめ・白みそ・みそ・ いりこ・豆乳・牛乳・ベーコン	米・きび砂糖・スパゲティ・サラ ダ油	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・ きゅうり・人参・オレンジ・ピー マン	豆乳	牛乳 オレンジ ナポリタン	
31 水	ご飯	豚肉のねぎ味噌焼き いもいもサラダ 大根のお吸い物	豚肉・みそ・わかめ・かつお節・ 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉 チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・さつまいも・じゃが芋・マヨ ネーズ・小麦粉	玉ねぎ・白ねぎ・人参・コーン・ きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズクッキー	

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。