

# 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 木	麦ご飯	鶏肉のさっぱり煮 大根の煮物・白菜のゆかり和え 白ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ツナ	米・麦・きび砂糖・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・いんげん・大根・グリーンピース・白菜・人参・白ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 チーズ ツナコーントースト
2 金	ご飯	いわしバーグ ほうれん草の磯和え・ミニトマト なめこのお吸い物	いわし・豆腐・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・焼きのり・高野豆腐	米・片栗粉・ごま・サラダ油・きび砂糖	しょうが・ごぼう・れんこん・人参・ほうれん草・白菜・ミニトマト・なめこ・玉ねぎ・バナナ・干し椎茸・きゅうり	豆乳	牛乳 バナナ 巻き寿司
3 土	スパゲティ	きのこスパゲティ きゅうりのサラダ・さつまいも キャベツのスープ	ベーコン・刻みのり・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・マヨネーズ・さつま芋・小麦粉・きび砂糖・イチゴジャム	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・きゅうり・人参・キャベツ・干し椎茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スコーン
5 月	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ・小麦粉	赤パプリカ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ドーナツ
6 火	ご飯	つくね焼き じゃがいもの煮物・キャベツのごま和え 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ひじき	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・グリーンピース・干し椎茸・キャベツ・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ ひじきおにぎり
7 水	ご飯	たらのカレー焼き ブロッコリーのサラダ・煮豆 白菜の味噌汁	たら・ツナ・うすら豆・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	ブロッコリー・人参・コーン・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
8 木	麦ご飯	鶏肉のから揚げ 小松菜のおかか和え・さつま芋 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・豆腐・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・麦・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつま芋・食パン・マヨネーズ・ごま	しょうが・にんにく・小松菜・白菜・人参・りんご	豆乳	牛乳 りんご じゃこトースト
9 金	ご飯	さわらのとろろ蒸し 切干大根の煮物・きゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁	サワラ・青のり・塩昆布・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・なが芋・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・黒砂糖	切干大根・干し椎茸・人参・きゅうり・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 黒糖蒸しパン
10 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
12 月	振替休日						
13 火	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き ひじきの煮物・さつまいも 大根の味噌汁	サケ・白みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・卵	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	葉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ お好み焼き
14 水	ご飯	マーボー豆腐 もやしのごま酢和え・磯ポテト わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ツナ・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・じゃが芋・小麦粉・ココア	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ココアクッキー
15 木	麦ご飯	ポークカレー 根菜サラダ・かぼちゃ	豚肉・牛乳・豆乳・いりこ・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マヨネーズ・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ごぼう・れんこん・きゅうり・かぼちゃ・野菜ジュース	豆乳	牛乳 いりこ 牛乳もち
16 金	ご飯	さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え・煮豆 しめじの味噌汁	サバ・かつお節・金時豆・わかめ・白みそ・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・強力粉・小麦粉	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・りんご・コーン	豆乳	牛乳 りんご ピザ
17 土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーの和え物・人参煮 オニオンスープ	豚肉・青のり・かつお節・ベーコン・豆乳・牛乳・するめ・みそ	中華そば・サラダ油・きび砂糖・米・ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ 五平餅
19 月	ご飯	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 大学芋
20 火	ご飯	さわらのチーズ焼き 小松菜の和え物・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・ミックステーズ・うすら豆・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ベーコン	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ	玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・大根・バナナ・ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ ナポリタン
21 水	ご飯	和風ミートローフ 切干大根の和え物・粉ふき芋 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・卵・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・パン粉・サラダ油・ごま・じゃが芋・パイシート	玉ねぎ・れんこん・切干大根・コーン・人参・きゅうり・パセリ・白菜・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ
22 木	麦ご飯	鶏肉のごま焼き きゅうりの梅和え・さつま芋 根菜汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・片栗粉・ごま・きび砂糖・さつま芋・板こんにゃく	しょうが・きゅうり・人参・大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 おにぎり
23 金	天皇誕生日						
24 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
26 月	ご飯	さばの味噌焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え きのこのお吸い物	サバ・みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・ココア	キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆腐ブラウニー
27 火	ご飯	納豆バーグ カレーポテト・もやしのごま和え 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・納豆・卵・牛乳・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・かつお節	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・もやし・きゅうり・コーン・人参・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり
28 水	ご飯	炒り豆腐 さつまいもサラダ 玉ねぎの味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・卵・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ・食パン・無塩バター・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ごぼう・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ セサミトースト
29 木	麦ご飯	鮭のつけ焼き 煮豆・ブロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	サケ・金時豆・かつお節・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	レモン汁・ブロッコリー・人参・しめじ・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこクッキー

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

※2月2日は節分メニューを提供します。