

# 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!



### 2024年 2月の献立表

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	素ご飯	和風ミートローフ 切干大根のごまネーズ・かぼちゃ しめじの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・わかめ・ みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・マヨ ネーズ・ごま・じゃが芋・さつま 芋・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・切干大根・きゅ うり・人参・かぼちゃ・しめじ・干 し椎茸 ｽｲｽﾞ	じゃがいも	牛乳 チーズ おにまんじゅう
2	金	ご飯	いわしバーグ 白菜のゆかり和え・さつまいも なめこのお吸い物	いわし・豆腐・昆布・牛乳・焼きの り・高野豆腐	米・片栗粉・ごま・サラダ油・きび 砂糖・さつま芋	しょうが・ごぼう・れんこん・人 参・白菜・きゅうり・大根・なめ こ・葉ねぎ・かぼちゃ・干し椎茸	かぼちゃ	牛乳 巻きずし
3	土			お弁当の日				牛乳 せんべい
5	月	ご飯	さばの野菜あんかけ ごぼうサラダ・磯ポテト 白菜のスープ	鶏ミンチ・ひじき・おから・わかめ・み そ・昆布・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・マヨ ネーズ・ごま・じゃが芋・さつま 芋・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・切干大根・きゅ うり・人参・かぼちゃ・しめじ・干 し椎茸 ｽｲｽﾞ	人参	牛乳 するめ 高野豆腐きなごかけ
6	火	ご飯	豚肉とさつまいもの炒め物 キャベツの甘酢あえ・煮豆 大根の味噌汁	いわし・豆腐・昆布・牛乳・焼きの り・高野豆腐	米・片栗粉・ごま・サラダ油・きび 砂糖・さつま芋	しょうが・ごぼう・れんこん・人 参・白菜・きゅうり・大根・なめ こ・葉ねぎ・かぼちゃ・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
7	水	ご飯	白身魚のカレーチース焼き フロッコリーのサラダ・かぼちゃ もやしスープ	鶏ミンチ・ひじき・おから・わかめ・ みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・マヨ ネーズ・ごま・じゃが芋・さつま 芋・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・切干大根・きゅ うり・人参・かぼちゃ・しめじ・干 し椎茸 ｽｲｽﾞ	さつまいも	牛乳 いいこ ブルーベリースコーン
8	木	素ご飯	おからバーグ 小松菜のおかか和え・大根の煮物 なめこの味噌汁	いわし・豆腐・昆布・牛乳・焼きの り・高野豆腐	米・片栗粉・ごま・サラダ油・きび 砂糖・さつま芋	しょうが・ごぼう・れんこん・人 参・白菜・きゅうり・大根・なめ こ・葉ねぎ・かぼちゃ・干し椎茸	かぼちゃ	牛乳 チーズ スイートポテト
9	金	ご飯	肉じゃが もやしのナムル・トマト 大根の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・わかめ・ みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・マヨ ネーズ・ごま・じゃが芋・さつま 芋・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・切干大根・きゅ うり・人参・かぼちゃ・しめじ・干 し椎茸 ｽｲｽﾞ	ごぼう	牛乳 バナナ チュモッパ
10	土	ラーメン	おにぎり・しょうゆラーメン フロッコリーの和え物 かぼちゃ	いわし・豆腐・昆布・牛乳・焼きの り・高野豆腐	米・片栗粉・ごま・サラダ油・きび 砂糖・さつま芋	しょうが・ごぼう・れんこん・人 参・白菜・きゅうり・大根・なめ こ・葉ねぎ・かぼちゃ・干し椎茸	大根	牛乳 サーターアンダギー
12	月			振替休日				
13	火	ご飯	さわらのごま味噌焼き かぼちゃサラダ・トマト わかめスープ	サワラ・みそ・わかめ・昆布・牛乳・ ミックスチーズ・ツナ	米・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・ じゃが芋・食パン	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・トマト・ パセリ	じゃがいも	牛乳 ツナトースト
14	水	ご飯	鶏肉と大根の煮物 小松菜のごま酢和え・粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ちくわ・わかめ・みそ・昆布・ 牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・ じゃが芋・さつま芋・小麦粉・ココ ア	大根・人参・干し椎茸・小松菜・白 菜・パセリ・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｲ ｽﾞ・りんご	さつまいも	牛乳 りんご ココアクッキー
15	木	素ご飯	つくね焼き キャベツの和え物・卵の花 大根の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・おから・油揚げ・ わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・さつま芋・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこ ん・キャベツ・コーン・干し椎茸・ 大根・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 さつまいもスティック
16	金	ご飯	さばのカレームニエル マカロニサラダ・かぼちゃ 白菜のスープ	サバ・わかめ・昆布・牛乳・卵・鶏ミ ンチ・かつお節	米・小麦粉・サラダ油・マカロニ・ マヨネーズ・きび砂糖	きゅうり・人参・かぼちゃ・白菜・ 大根・キャベツ	大根	牛乳 お好み焼き
17	土			お弁当の日				牛乳 せんべい
19	月	ご飯	カレイのみぞれだれかけ ほうれん草の納豆和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	カラスカレイ・納豆・油揚げ・わか め・みそ・昆布・牛乳・するめ・味付 のり	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ さつま芋・ごま	大根・人参・えのき草・ほうれん 草・白菜・レモン汁・玉ねぎ・干し 椎茸 ｽｲｽﾞ・ごぼう	ごぼう	牛乳 するめ ひろしおにぎり
20	火	ご飯	ビーフシチュー キャベツのサラダ・トマト	牛肉・牛乳・いいこ・卵	米・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・ きび砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマ トホール・キャベツ・きゅうり・ コーン・トマト・大根	大根	牛乳 いいこ マラーカオ
21	水	ご飯	さわらの西京焼き もやしのごま酢和え・煮豆 なめこのお吸い物	サワラ・白みそ・ちくわ・金時豆・豆 腐・昆布・牛乳	米・きび砂糖・ごま・麩・サラダ油	だいずもやし・きゅうり・人参・な めこ・葉ねぎ・りんご	人参	牛乳 りんご ふのラスク
22	木	焼き込みご飯	チキンカツ かぶサラダ・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	油揚げ・鶏肉・卵・ツナ・わかめ・み そ・昆布・牛乳・あずき・こしあん	米・小麦粉・パン粉・サラダ油・マ ヨネーズ・じゃが芋・きび砂糖	えのき草・干し椎茸・かぶ・れんこ ん・きゅうり・人参・パセリ・キャ ベツ・ごぼう・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・かぼ ちゃ	かぼちゃ	牛乳 どらやき
23	金			天皇誕生日				
24	土	ビーフン	ビーフン 根菜サラダ・さつまいも わかめスープ	豚肉・わかめ・昆布・牛乳・クリーム チーズ・ヨーグルト	ビーフン・サラダ油・ごま油・マヨ ネーズ・きび砂糖・さつま芋・食パ ン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマ ン・ごぼう・れんこん・きゅうり・ コーン・大根・バナナ・レモン汁	大根	牛乳 バナナ チーズケーキトースト
26	月	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル・煮豆 オニオンスープ	タラ・白みそ・ツナ・金時豆・昆布・ 牛乳・豆乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・きび砂糖・ごま・ごま油・さつ ま芋・クラッカー・イチゴジャム	葉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・ 玉ねぎ・干し椎茸・オレンジ	さつまいも	牛乳 オレンジ クラッカーサンド
27	火	ご飯	鶏の塩こうじ焼き 小松菜のしらす和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	鶏肉・しらす・豆腐・わかめ・昆布・ 牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ 黒砂糖・サラダ油	小松菜・白菜・人参・かぼちゃ	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖クッキー
28	水	ご飯	炒り豆腐 キャベツの磯和え・かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・卵・刻みのり・わか め・みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが 芋・小麦粉・ココア	グリーンピース・干し椎茸・人参・ご ぼう・キャベツ・しめじ・かぼ ちゃ・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｲｽﾞ・バナ ナ	じゃがいも	牛乳 バナナ マーブル蒸しパン
29	木	素ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物・磯ポテト もやしスープ	サケ・みそ・ちくわ・わかめ・青の り・昆布・牛乳・いいこ・ツナ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・じゃ が芋・ごま油・スパゲティ	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・ きゅうり・だいずもやし・干し椎 茸・しめじ	人参	牛乳 いいこ きのこスパゲティ

※昼食時に提供する乳児の野菜については、蒸し野菜や煮物、お汁の具等、その日の献立に合わせて提供します。どんぐり組は朝おやつ時に提供します。  
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。  
 午後のおやつ飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

