

# 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	金	ご飯	蒸し鶏の中華和え 高野豆腐煮・大根のおかか和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・米粉・片栗粉・サラダ油	太もやし・コーン・きゅうり・大根・人参・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳・オレンジ 南瓜ポーロ	
2	土	うどん	けんちんうどん 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・わかめ・油揚げ・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)・大豆水煮	ゆでうどん・サラダ油・里芋・きび砂糖・いりこ(白)・米・さつま芋・薄力粉	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ 岩石揚げ	
4	月	ご飯	たらのかりん揚げ 煮豆・白菜のカレーマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	たら・金時豆(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ・きな粉・わかめ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ(乾)	白菜・人参・小松菜・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ マカロニきなこ	
5	火	ご飯	ポークチャップ 蒸しさつま芋・ひじきの白和え 大根の味噌汁	豚もも(国産)・ひじき(乾)・木綿豆腐・白みそ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・青のり	米・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・いりこ(白)・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・ほうれん草・人参・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 青のりクッキー	
6	水	おにぎり	クリームシチュー 蒸し人参・さつま芋サラダ	ワカメご飯の素・鶏もも(国産)・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・きゅうり	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖蒸しパン	
7	木	麦ご飯	ミートローフ ごぼう煮・もやしのナムル 白菜の味噌汁	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・まわかめ・ツナ缶・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	押麦・米・じゃが芋・きび砂糖・ごま油・米粉・サラダ油	玉ねぎ・ごぼう・太もやし・人参・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐のパンケーキ	
8	金	ご飯	さわらの照り焼き 磯ポテト・青菜のツナ和え えのきの味噌汁	サワラ・青のり・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・じゃが芋・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	小松菜・人参・白菜・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・するめ バナナケーキ	
9	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
11	月	ご飯	カレーの煮つけ 昆布煮・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	カレー・昆布巻き(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろししょうが・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳・いりこ チュロス	
12	火	ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・白菜の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこ(白)	おろししょうが・おろしにんにく・白菜・きゅうり・人参・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 そばろおにぎり	
13	水	ご飯	豚肉のネギみそ焼き 粉ふきいも・胡瓜とコーンのサラダ 大根のお吸い物	豚もも(国産)・中みそ・かつお節・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー	白ネギ・玉ねぎ・パセリ(乾)・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・大根・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ ココアパン	
14	木	麦ご飯	筑前煮 ミニトマト・キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・まわかめ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	押麦・米・きび砂糖・パイシート	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご ねじりパイ	
15	金	ご飯	タラのごま焼 蒸し南瓜・もやしの磯和え しめじの味噌汁	たら・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・わかめ	米・いりこ(黒)・いりこ(白)・きび砂糖・さつま芋・片栗粉・サラダ油	かぼちゃ・太もやし・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ さつま芋スティック	
16	土	スパゲティ	ミートスパゲティ れんこん煮・ブロッコリーの胡麻和え おにぎり	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・無調整豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・きび砂糖・いりこ(白)・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン・おろしにんにく・トマトホール・パセリ(乾)・れんこん・ブロッコリー・えのき茸・バナナ・りんご	豆乳	牛乳 バナナ ビスコッティ	
18	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 煮豆・胡瓜と春雨の酢の物 えのきの味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨	玉ねぎ・おろししょうが・きゅうり・人参・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち	
19	火	ご飯	白身フライ 大根煮・青菜のお浸し キャベツの味噌汁	たら・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ・わかめ	米・薄力粉・パン粉(乳なし)・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	大根・ほうれん草・人参・しめじ・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 焼いも	
20	水	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮・大根のごまマヨ和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん	米・マーメイド・ごま油・きび砂糖・いりこ(白)・米・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	人参・干し椎茸・グリーンピース・大根・コーン・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 あんこパイ	
21	木	麦ご飯	鮭のつけ焼き 高野豆腐煮・キャベツの塩ごまサラダ しめじの味噌汁	秋鮭・高野豆腐・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	押麦・ごま油・きび砂糖・おつゆ・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 麩のラスク	
22	金	ごはん	南瓜入りポークカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ	豚もも(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・いりこ(白)・いりこ(黒)	おろしにんにく・かぼちゃ・玉ねぎ・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・するめ ごまクッキー	
23	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
25	月	炊き込みピラフ	鶏のチーズ焼き ポテトツリー・ミニトマト オニオンスープ	ツナ缶・鶏もも(国産)・ミックスチーズ・無調整豆乳・牛乳・豆乳ホイップ	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー・上白糖・サラダ油・クラッカー	人参・パセリ(乾)・おろしにんにく・おろししょうが・ミニトマト・枝豆・コーン・玉ねぎ・いちご	豆乳	牛乳・いちご クリスマスケーキ	
26	火	ご飯	さわらの味噌マヨ焼き 煮豆・青菜の海苔和え なめこのお吸い物	サワラ・白みそ・金時豆(乾)・刻みのり・かつお節・無調整豆乳・牛乳・いりこ	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・イチゴジャム	葉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・なめこ・大根	豆乳	牛乳・いりこ スコーン	
27	水	ご飯	肉豆腐 昆布煮・大根のツナのサラダ キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・昆布巻き(乾)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・いりこ(黒)	白ネギ・玉ねぎ・人参・大根・コーン・パセリ(乾)・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋	
28	木	麦ご飯	鶏の照り焼き 蒸しさつま芋・切干大根の煮物 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・ワカメご飯の素・シラス・わかめ	押麦・米・さつま芋・きび砂糖・ごま油・いりこ(白)	切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ わかめじゃこおにぎり	

※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。  
 ※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・野菜フイ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。

