

# 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>		
1 木	麦ご飯	鶏肉のさっぱり煮 もやしのツナ和え・磯ポテト 豆腐の味噌汁	鶏肉・ツナ・青のり・豆腐・わかめ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・いんげん・もやし・人参・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 人参ケーキ
2 金	ご飯	いわしと根菜の揚げ団子 小松菜のごま和え・トマト 大根の味噌汁	いわしすり身・豆腐・油揚げ・わかめ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・焼きのり・高野豆腐	米・片栗粉・白絞油・ごま・きび砂糖	しょうが・ごぼう・れんこん・人参・小松菜・キャベツ・トマト・大根・みかん・干し椎茸・きゅうり	豆乳	牛乳 みかん 巻き寿司
3 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
5 月	ご飯	ぶりの甘辛焼き ひじきの煮物・キャベツの酢のもの 大根の味噌汁	ブリ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・さつまい	しょうが・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 焼き芋
6 火	ご飯	千草焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・フロッコリー・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
7 水	麦ご飯	チキンカレー もやしのおかか和え・ミニトマト	鶏肉・豆乳・かつお節・牛乳・いりこ	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・麩	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・もやし・きゅうり・ミニトマト	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
8 木	ご飯	マーボー豆腐 根菜サラダ・かぼちゃ わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・つぶあん・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・もち米	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・ごぼう・れんこん・きゅうり・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ おはぎ
9 金	ご飯	さけのタルタル焼き 大根の煮物・小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁	サケ・刻みのり・豆腐・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・マヨネーズ・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・パセリ・大根・小松菜・もやし	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ブラウニー
10 土	ご飯	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの昆布和え・さつまいも	豚肉・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・さつまいも・小麦粉・きび砂糖	菜飯・キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 するめ 豆腐ドーナツ
12 月	振替休日						
13 火	ご飯	たらのチーズ焼き 切干し大根のごま酢和え・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	タラ・ミックスチーズ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま・じゃが芋・上新粉・小麦粉・きび砂糖・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・パセリ・キャベツ・バナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳 バナナ チュロス
14 水	ご飯	豚肉と根菜の煮物 春雨の中華和え 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・小麦粉・ココア	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ココアクッキー
15 木	麦ご飯	つくね焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・食パン・マヨネーズ	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・小松菜・もやし・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ツナコーントースト
16 金	ご飯	さわらのつけ焼き 白菜の昆布和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	サワラ・塩昆布・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豚肉・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・中華そば	白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ やきそば
17 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
19 月	ご飯	さばの味噌焼き 高野豆腐の煮物・キャベツのおかか和え 大根のお吸い物	サバ・みそ・高野豆腐・かつお節・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・ごま	キャベツ・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ごまクッキー
20 火	ご飯	タンドリーチキン ほうれん草の磯和え・人参煮 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ヨーグルト・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・きび砂糖・食パン	にんにく・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・しめじ・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ パンプティング
21 水	ご飯	和風ミートローフ ひじきの和風和え・煮豆 豆腐の味噌汁	豚ミンチ・おから・豆乳・ひじき・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・パイシート	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ
22 木	麦ご飯	ぶりの竜田揚げ もやしの中華和え・さつまいも えのきの味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま油・さつまいも・麩・サラダ油	しょうが・にんにく・もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ きなこふ
23 金	天皇誕生日						
24 土	ご飯	スパゲティーナポリタン かぼちゃサラダ わかめスープ	豚ミンチ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・みそ	スパゲティ・サラダ油・マヨネーズ・米・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり	豆乳	牛乳 チーズ 五平餅
26 月	ご飯	さわらのごま焼き 切干大根の煮物・白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
27 火	ご飯	納豆バーグ 小松菜のツナ和え・煮豆 えのきの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・人参・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆乳もち
28 水	ご飯	たらのパン粉焼き れんこんきんぴら・さつまいも キャベツの味噌汁	タラ・粉チーズ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつまいも	パセリ・れんこん・人参・キャベツ・オレンジ・しょうが	豆乳	牛乳 オレンジ そぼろおにぎり
29 木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・板こんにゃく・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト

※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。

