

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	ちらし寿司	鶏の唐揚げ 菜の花のごま和え・ミニトマト 豆腐のお吸い物	昆布・ツナ・錦糸卵・鶏肉・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・小麦粉・片栗粉・サラダ油・ごま・雛あられ	ごぼう・干し椎茸・人参・絹さや・しょうが・にんにく・菜の花・ほうれん草・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 雛あられ
2土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのおかか和え・粉ふき芋 わかめスープ	豚肉・青のり・かつお節・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	中華そば・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・ココア・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・パセリ	豆乳	牛乳 チーズ ココアドーナツ
4月	ご飯	さばの味噌焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 大根のお吸い物	サバ・みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	人参・グリーンピース・かぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
5火	ご飯	松風焼き 小松菜の磯和え・煮豆 えのきのお吸い物	豚ミンチ・みそ・刻みのり・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜・もやし・えのき茸・菜飯	豆乳	牛乳 いりこ 菜飯おにぎり
6水	ご飯	さけのピカタ スナックえんどうのサラダ・ミニトマト 白菜の味噌汁	サケ・液卵・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・昆布	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・中華そば・ごま油	スナックえんどう・人参・コーン・ミニトマト・白菜・キャベツ・もやし・葉ねぎ	豆乳	牛乳 ラーメン
7木	麦ご飯	ハヤシライス キャベツのごま和え・さつまいも	牛肉・豆乳・牛乳・豆乳ホイップ	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・さつまいも	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・キャベツ・人参・きゅうり・いちご・パイン缶	豆乳	牛乳 ケーキ
8金	ご飯	筑前煮 バンサンスー 豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・春雨・ごま油・パインソフト	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ
9土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
11月	ご飯	たらのチーズ焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト キャベツの味噌汁	タラ・ミックスチーズ・青のり・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん・きな粉	米・サラダ油・ごま・じゃが芋・もち米・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ おはぎ
12火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め 白菜のおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・白菜・小松菜・人参	豆乳	牛乳 いりこ クッキー
13水	ご飯	千草焼き ほうれん草の納豆和え・人参甘煮 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・納豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・きび砂糖・小麦粉・マヨネーズ・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・もやし・しめじ・人参・バナナ・キャベツ	豆乳	牛乳 バナナ お好み焼き
14木	麦ご飯	マーボー豆腐 かぼちゃの煮物・もやしの中華和え えのきスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・液卵	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・かぼちゃ・もやし・きゅうり・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ パンプティング
15金	ご飯	ぶりのごま甘辛揚げ ブロッコリーのツナ和え・煮豆 根菜汁	ブリ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・板こんにやく・麩	しょうが・ブロッコリー・人参・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
16土	スパゲティ	きのこスパゲティ ポテトサラダ 小松菜のスープ	豚肉・刻みのり・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・かつお節	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・じゃが芋・マヨネーズ・米	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・人参・きゅうり・小松菜	豆乳	牛乳 チーズ 焼きおにぎり
18月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物・キャベツのゆかり和え 大根のお吸い物	サワラ・白みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ さつまいもスティック
19火	ご飯	和風ミートローフ ひじきのごま酢和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・おから・豆乳・ひじき・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・ごま・片栗粉	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・小松菜・かぼちゃ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
20水	春分の日						
21木	麦ご飯	ポークカレー マカロニサラダ・トマト	豚肉・豆乳・牛乳・豆乳ホイップ	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・きゅうり・トマト・いちご・パイン缶	豆乳	牛乳 ココアケーキ
22金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・マーマレード・きび砂糖・食パン	小松菜・もやし・人参	豆乳	牛乳 いりこ フレンチトースト
23土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
25月	ご飯	さばのつけ焼き 切干大根の煮物・白菜の酢のもの 玉ねぎの味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・麩・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 バナナ きなこふ
26火	ご飯	つくね焼き ブロッコリーのごま和え・煮豆 えのきの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・金時豆・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・片栗粉・ごま	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・えのき茸・干し椎茸	豆乳	牛乳 チーズ かやくおにぎり
27水	ご飯	豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・上新粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ チュロス
28木	麦ご飯	たらの野菜あんかけ 小松菜のツナ和え・人参煮 豆腐の味噌汁	タラ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・しめじ・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
29金	ご飯	擬製豆腐 れんこんきんぴら・さつまいも キャベツの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・さつまいも・食パン・マヨネーズ・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・れんこん・キャベツ	豆乳	牛乳 するめ じゃこトースト
30土	うどん	おにぎり・豚汁うどん きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳	米・うどん・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・イチゴジャム	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン

※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。

※3月1日はひなまつりメニューを提供します。

