

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	鶏肉のマーマレード焼き 昆布煮・青菜のお浸し しめじの味噌汁	鶏肉・昆布巻き・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	麦・米・マーガリン・さつまいも・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	小松菜・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 バナナケーキ	
2	金	菜めしごはん	こん棒ハンバーグ ナポリタン・胡麻キャベツサラダ つみれ汁	豚ミンチ・豆腐・豚肉・いわし・かつお節・豆乳・牛乳・大豆	片栗粉・米粉・スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・ごま・ごま油・グラニュー糖・小麦粉・砂糖・粉糖	玉ねぎ・ごぼう・ピーマン・キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン・白ねぎ・しょうが・大根・しめじ・葉ねぎ・いちご	豆乳	牛乳・いちご 大豆のスノーボール	
3	土	うどん	けんちんうどん 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚肉・豆腐・いりこ・わかめ・油揚げ・豆乳・牛乳・ひじき・大豆	うどん・サラダ油・里芋・きび砂糖・ごま・米・さつまいも・小麦粉	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 岩石揚げ	
5	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・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	白菜・人参・小松菜・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご ねじりパイ	
6	火	ご飯	和風ミートローフ 粉ふき芋・もやしのナムル キャベツの味噌汁	合挽きミンチ・鶏ミンチ・おから・豆乳・さわかめ・ツナ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・ごま油・さつまいも・片栗粉	人参・れんこん・パセリ・もやし・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ さつまいもスティック	
7	水	わかめごはん	クリームシチュー 蒸し人参・さつまいもサラダ	ワカメ・鶏肉・豆乳・牛乳・いりこ・高野豆腐・しらす・かつお節・青のり	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつまいも・マヨネーズ(卵不使用)・米粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ お好み焼き	
8	木	麦ごはん	ポークチャップ 蒸し南瓜・ひじきの白和え 大根の味噌汁	豚肉・ひじき・豆腐・白みそ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・きび砂糖・片栗粉・南瓜・ごま・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・ほうれん草・人参・大根・葉ねぎ・バナナ・レモン汁・レモン	豆乳	牛乳・バナナ レモンクッキー	
9	金	ご飯	さわらの中華風 高野豆腐煮・青菜のツナ和え えのきの味噌汁	さわら・高野豆腐・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・ごま油・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	小松菜・人参・白菜・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 スコーン	
10	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
13	火	ご飯	擬製豆腐 ひじき煮・大根のごまマヨ和え 白菜の味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・ひじき・油揚げ・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・ごま・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・大根・コーン・白菜・葉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス	
14	水	ご飯	カレイの煮つけ 昆布煮・南瓜サラダ 玉ねぎの味噌汁	カレイ・昆布巻き・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・豆腐・わかめ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・小麦粉・ココア・サラダ油	しょうが・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ ♡パン	
15	木	麦ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・白菜の胡麻酢和え ごぼうの味噌汁	鶏肉・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・ごま油・小麦粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・麩	しょうが・にんにく・白菜・きゅうり・人参・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 麩のラスク	
16	金	ご飯	豚肉の胡麻炒め さつまいものレモン煮・胡瓜の塩昆布和え 大根の味噌汁	豚肉・ちくわ・塩昆布・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・さつまいも・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・レモン・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ わかめじゃこおにぎり	
17	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
19	月	ご飯	蒸し鶏の中華和え 高野豆腐煮・大根のおかかサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉・高野豆腐・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・米粉・片栗粉・サラダ油	もやし・コーン・きゅうり・大根・人参・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 人参ポーロ	
20	火	ご飯	鮭のつけ焼き 煮豆・キャベツの塩ごまサラダ 白菜の味噌汁	サケ・金時豆・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉・わかめ	米・ごま油・きび砂糖・片栗粉	キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち	
21	水	ご飯	トマトカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ	合挽きミンチ・ツナ・豆乳・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋	玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・するめ フライドポテト	
22	木	麦ご飯	鶏のパン粉焼き 蒸しさつまいも・切干大根の煮物 しめじの味噌汁	鶏肉・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・パン粉(乳なし)・さつまいも・きび砂糖・米粉・サラダ油	パセリ・切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆腐のパンケーキ	
24	土	スパゲティ	ミートスパゲティ ごぼう煮・ブロッコリーの胡麻和え おにぎり	合挽きミンチ・鶏ミンチ・豆乳・牛乳	スパゲティ・きび砂糖・ごま・米・小麦粉・さつまいも・サラダ油	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマトホール・パセリ・ごぼう・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	
26	月	ご飯	たらのカレー竜田揚げ 煮豆・青菜の海苔和え キャベツの味噌汁	たら・金時豆・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・さつまいも	にんにく・ほうれん草・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 焼いも	
27	火	ご飯	豚肉のネギ味噌焼き 蒸し南瓜・胡瓜と春雨の酢の物 大根の味噌汁	豚肉・中みそ・油揚げ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・小麦粉・ごま・黒ごま	白ねぎ・玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ・みかん	豆乳	牛乳・みかん 胡麻クッキー	
28	水	ご飯	さわらの梅おかか焼き カレーポテト・もやしの中華和え ごぼうの味噌汁	さわら・かつお節・ちくわ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ・刻みのり	米・サラダ油・じゃが芋・ごま・きび砂糖・ごま油	梅干・パセリ・もやし・人参・きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・しょうが	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 そぼろおにぎり	
29	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	鶏肉・さわかめ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ミックスチーズ・しらす・青のり・わかめ	麦・米・きび砂糖・食パン・マヨネーズ(卵不使用)・ごま	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	豆乳	牛乳・するめ じゃこトースト	

※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。

※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。

