

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	散らし寿司	チキンカツ 菜の花の胡麻和え・ミニトマト 豆腐の味噌汁	卵・鶏肉・豆腐・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・パン粉（乳不使用）・白絞油・雛あられ	干し椎茸・ごぼう・絹さや・菜の花・人参・白菜・ミニトマト・葉ねぎ・いちご	豆乳	牛乳・いちご ひなあられ
2	土	ラーメン	五目ラーメン さつま芋の甘煮・胡瓜のサラダ おにぎり	ワカメ・豚肉・赤みそ・中みそ・いりこ・ちくわ・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・さつま芋・きび砂糖・マヨネーズ（卵不使用）・片栗粉・米粉	にんにく・キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐ドーナツ
4	月	ご飯	さわらの磯マヨ焼き 煮豆・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	サワラ・青のり・金時豆・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐・わかめ	米・マヨネーズ（卵不使用）・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	ほうれん草・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳・いりこ コーンパン
5	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 昆布煮・南瓜サラダ キャベツの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・昆布巻き・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ（卵不使用）・バイシート	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・人参・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご スティックパイ
6	水	ご飯	ハヤシシチュー 蒸し人参・春雨サラダ	牛肉・ツナ・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・春雨・マヨネーズ（卵不使用）・ごま	にんにく・玉ねぎ・なす・マツルムスビ・トマトホール・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ツナおにぎり
7	木	麦ご飯	鮭の塩焼き ひじき煮・白菜のゆかり和え えのきの味噌汁	サケ・ひじき・油揚げ・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・サラダ油・ごま油・きび砂糖・麩	人参・干し椎茸・グリーンピース・白菜・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 麩のラスク
8	金	ご飯	豚肉の生姜焼き カレーポテト・キャベツの塩胡麻サラダ 大根の味噌汁	豚肉・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・わかめ	米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま油・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ スコーン
9	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・せんべい
11	月	ご飯	たらのカレー風味焼き 大根煮・青菜のごま和え キャベツの味噌汁	タラ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	にんにく・大根・ほうれん草・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 人参クッキー
12	火	ご飯	担々丼 蒸し南瓜・大根のツナサラダ 中華スープ	豚肉・しらす・赤みそ・ツナ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	ごま油・ごま・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ（卵不使用）	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・エリンギ・広島菜漬・かぼちゃ・大根・コーン・パセリ・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち
13	水	麦ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐煮・キャベツの昆布和え なめこのお吸い物	サケ・白みそ・高野豆腐・塩昆布・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	麦・米・マヨネーズ（卵不使用）・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ココア	葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・なめこ・大根・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐のブラウニー
14	木	ご飯	鶏のから揚げ（ひかり；＋ハンバーグ） ミニトマト・ポテトサラダ えのきの味噌汁	鶏肉・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・・合ミンチ	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ（卵不使用）・上新粉・きび砂糖	しょうが・にんにく・ミニトマト・きゅうり・人参・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご・クリームコーン	豆乳	牛乳・りんご チュロス
15	金	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・もやしのナムル 白菜の味噌汁	豚肉・金時豆・茎わかめ・ツナ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・ごま油・バイシート	玉ねぎ・にんにく・パセリ・もやし・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 あんこパイ
16	土	スパゲティ	きのこスパゲティ さつま芋のレモン煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	豚肉・刻みのり・ちくわ・豆乳・牛乳	スパゲティ・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・ごま・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マツルムスビ・にんにく・レモン・ブロッコリー・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ お米のせんべい
18	月	ご飯	麻婆豆腐丼 昆布煮・青菜のツナ和え 春雨スープ	豚ミンチ・豆腐・赤みそ・昆布巻き・ツナ・豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・マカロニ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・白ねぎ・干し椎茸・小松菜・白菜・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニきなこ
19	火	ご飯	鶏の照り焼き 蒸しさつま芋・切干大根煮 しめじの味噌汁	鶏肉・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ひじき	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋	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・するめ ひじきおにぎり
21	木	麦ご飯	カレイの煮つけ 煮豆・胡瓜とコーンのサラダ 大根の味噌汁	カレイ・金時豆・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	麦・米・きび砂糖・マヨネーズ（卵不使用）・麩・サラダ油	しょうが・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご きな粉麩
22	金	ご飯	豚肉の胡麻炒め 粉ふき芋・もやしの中華和え 白菜の味噌汁	豚肉・ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・じゃが芋・ごま油・さつま芋・ごま	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・もやし・人参・きゅうり・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 大学芋
23	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・せんべい
25	月	ご飯	たらの竜田揚げ 高野豆腐煮・キャベツのおかかマヨ和え 大根の味噌汁	タラ・高野豆腐・茎わかめ・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ワカメ・しらす	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ（卵不使用）・ごま油・ごま	しょうが・にんにく・キャベツ・人参・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 わかめじゃこおにぎり
26	火	ご飯	ミートローフ 蒸し南瓜・白菜の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	合挽きミンチ・鶏ミンチ・おから・豆乳・中みそ・いりこ・牛乳・わかめ	米・じゃが芋・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・かぼちゃ・白菜・人参・きゅうり・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ キャロットケーキ
27	水	ご飯	カレーライス スナップエンドウ・根菜サラダ	豚肉・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マヨネーズ（卵不使用）・米粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・スナップエンドウ・れんこん・ごぼう・コーン・パセリ	豆乳	牛乳・チーズ 豆腐のパンケーキ
28	木	麦ご飯	鶏肉のケチャップ焼き 煮豆・青菜の塩昆布和え ごぼうの味噌汁	鶏肉・金時豆・ツナ・塩昆布・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・米粉・片栗粉	小松菜・人参・しめじ・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ さつま芋ボーロ
29	金	ご飯	肉じゃが ミニトマト・大根としめじの梅おかか和え キャベツの味噌汁	牛肉・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ツナ・わかめ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・ごま油・食パン・マヨネーズ（卵不使用）	玉ねぎ・人参・ミニトマト・大根・しめじ・梅干・キャベツ・葉ねぎ・コーン・パセリ	豆乳	牛乳・するめ 味噌マヨコーントースト
30	土	焼きそば	焼きそば 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	ワカメ・豚肉・青のり・かつお節・わかめ・油揚げ・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・きび砂糖・ごま・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 黒糖ドーナツ

※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、かつお昆布だしといり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・野菜パ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。

