

# 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	鶏肉のから揚げ 菜の花のごま和え・ミニトマト 豆腐のお吸い物	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・白絞油・ごま・鮭あられ	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・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ひなあられ
2 土	うどん	豚汁うどん・おにぎり キャベツとツナの和え物・粉ふき芋	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・いりこ・ツナ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・春巻きの皮・さつま芋	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ポテト春巻き
4 月	ご飯	肉豆腐 切干大根のごま酢和え・さつま芋 キャベツの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ベーコン	米・片栗粉・きび砂糖・ごま・さつま芋・スパゲティ・サラダ油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・切干大根・きゅうり・キャベツ・りんご・ピーマン	豆乳	牛乳 りんご ナポリタン
5 火	ご飯	たらのパン粉焼き ほうれん草のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	たら・粉チーズ・かつお節・うずら豆・豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・もやし・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ かぼちゃドーナツ
6 水	ご飯	鶏肉と大根の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・中華そば	大根・人参・干し椎茸・かぼちゃ・玉ねぎ・白菜・オレンジ・キャベツ	豆乳	牛乳 オレンジ 焼きそば
7 木	麦ご飯	千草焼 きゅうりの酢の物・さつま芋 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・油揚げ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・つぶあん	米・麦・春雨・きび砂糖・さつま芋・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 チーズ ねじりあんパイ
8 金	ご飯	さわらのチーズ焼き 白菜のゆかり和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・青のり・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 するめ おにぎり
9 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
11 月	ご飯	さばの塩焼き きゅうりの梅和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	サバ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ごま	きゅうり・人参・かぼちゃ・白菜・干し椎茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご スイートポテト
12 火	ご飯	マーボー豆腐 キャベツの磯和え・大根の煮物 白ねぎの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・みそ・刻みのり・油揚げ・わかめ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・上新粉・小麦粉	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・キャベツ・しめじ・大根・白ねぎ・バナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳 バナナ チュロス
13 水	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え・さつま芋 きのこの味噌汁	鶏肉・かつお節・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・マーメイド・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・強力粉・小麦粉	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ・干し椎茸・えのき茸・オレンジ・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザ
14 木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・大根・りんご	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 りんごケーキ
15 金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き もやしの和え物・煮豆 なめこのお吸い物	サケ・みそ・金時豆・豆腐・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・もやし・きゅうり・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー
16 土	スパゲティ	ミートスパゲティ れんこんのサラダ・人参 白菜のスープ	鶏ミンチ・ベーコン・豆乳・牛乳・いりこ	スパゲティ・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・サラダ油・米	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマトホール・パセリ・れんこん・きゅうり・コーン・白菜・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ 炊き込みおにぎり
18 月	ご飯	ぶりのごま味噌焼 切り干し大根の煮物・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	ぶり・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油・さつま芋	切干大根・グリーンピース・干し椎茸・かぼちゃ・りんご	豆乳	牛乳 チーズ ビスコッティ
19 火	ご飯	松風焼 うの花・白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・みそ・おから・油揚げ・ツナ・わかめ・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・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・きゅうり	豆乳	牛乳 するめ じゃこトースト
20 水	春分の日						
21 木	麦ご飯	ハンバーグカレー マカロニサラダ	合挽きミンチ・牛乳・豆乳・おしゃぶり昆布	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・パン粉・マカロニ・マヨネーズ・パイシート	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・りんご・野菜ジュース	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 アップルパイ
22 金	ご飯	たらのカレー風味揚げ ひじきの煮物・スナックエンドウ 豆腐の味噌汁	たら・卵・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・小麦粉・白絞油・きび砂糖・片栗粉	ピーマン・人参・スナックエンドウ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 牛乳もち
23 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
25 月	ご飯	さばの酢醤油焼き 高野豆腐の煮物・ブロッコリーの和え物 白菜の味噌汁	サバ・高野豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ひじき	米・きび砂糖・サラダ油	ブロッコリー・人参・しめじ・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ひじきおにぎり
26 火	ご飯	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ・粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・パセリ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこトースト
27 水	ご飯	鶏肉の野菜炒め いもいもサラダ 根菜汁	鶏肉・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・卵	米・サラダ油・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ・板こんにやく・小麦粉	玉ねぎ・赤パプリカ・なす・しょうが・にんにく・コーン・きゅうり・大根・ごぼう・人参・葉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ お好み焼き
28 木	麦ご飯	さわらの煮つけ 小松菜のごま酢和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	サワラ・ツナ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま・麩・サラダ油	しょうが・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
29 金	ご飯	豚肉の生姜焼き もやしの和え物・煮豆 豆腐の味噌汁	豚肉・うずら豆・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	玉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・人参・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳 りんご かぼちゃポーロ
30 土	焼きそば	焼きそば きゅうりのサラダ・さつま芋 チンゲン菜のスープ	豚肉・青のり・かつお節・ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・みそ	中華そば・サラダ油・マヨネーズ・さつま芋・米・きび砂糖・ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ 五平餅

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※3月1日はひな祭りの行事食を、3月21日はひかり組リクエストメニューを提供します。