

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	さわらの竜田焼き 菜の花のごま和え・さつまいも 麩のお吸い物	昆布・ツナ・卵・サワラ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・サラダ 油・小麦粉・ごま・さつまいも・麩・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・コーン・葉ねぎ・バナナ	じゃがいも	牛乳 パナナ ひなあられ	
2	土	わかめおにぎり	やきそば ごぼうサラダ・かぼちゃ ほうれん草のスープ	ワカメ・豚肉・青のり・かつお節・昆 布・牛乳・豆腐	米・中華そば・サラダ油・マヨネー ズ・小麦粉・きび砂糖・ココア	大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピー マン・ごぼう・きゅうり・かぼちゃ・ ほうれん草・コーン	大根	牛乳 豆腐フラウニー	
4	月	ご飯	たら煮つけ 白菜の磯和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	たら・刻みのり・わかめ・みそ・昆布・ 牛乳	じゃがいも・米・里芋・きび砂糖・さ つまいも・小麦粉・サラダ油	スナップえんどう・白菜・きゅうり・ 人参・玉ねぎ・干し椎茸	じゃがいも	牛乳 抹茶クッキー	
5	火	ご飯	酢鶏 切干大根のごまネーズ・粉ふき芋 白ネギの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・お しゃぶり昆布・鮭フレーク・味付のり	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片 栗粉・マヨネーズ・ごま・じゃが芋	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ 切干大根・アスパラガス・コーン・パ セリ・白ねぎ・干し椎茸	かぼちゃ	牛乳 おしゃぶり昆布 鮭おにぎり	
6	水	ご飯	ブリの照り焼き もやしのごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁	ブリ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・昆 布・牛乳・いりこ・こしあん・あずき	米・ごま・きび砂糖・小麦粉・サラダ 油	ごぼう・だいずもやし・きゅうり・ コーン・大根・干し椎茸	ごぼう	牛乳 いりこ よもぎ蒸し饅頭	
7	木	素ご飯	牛丼 ほうれん草の納豆和え・トマト 豆腐のお吸い物	牛肉・納豆・豆腐・昆布・牛乳・きな粉	じゃがいも・米・麦・きび砂糖・食パ ン・無塩バター・ココア	玉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・ト マト・葉ねぎ・いちご	じゃがいも	牛乳 いちご 白黒トースト	
8	金	ご飯	揚げ豆腐 スナップえんどうのサラダ・かぼちゃ カレースープ	豆腐・卵・鶏ミンチ・昆布・牛乳・する め・鶏肉・ミックスチーズ・刻みのり	米・きび砂糖・マヨネーズ・じゃが 芋・強力粉・小麦粉・サラダ油・片栗 粉	人参・グリーンピース・干し椎茸・人 参・スナップえんどう・コーン・フ ロッコリー・トマト・かぼちゃ・ほう れん草・パセリ・玉ねぎ	人参	牛乳 するめ ていやくキケンピザ	
9	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
11	月	ご飯	鮭の南蛮漬け さつまいもサラダ・トマト 豆腐の味噌汁	サケ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・さ つまいも・マヨネーズ・食パン・ココ ア・グラニュー糖	ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・ きゅうり・干しぶどう・トマト・干し 椎茸	ごぼう	牛乳 ココア揚げパン	
12	火	ご飯	千草焼き れんこんのきんぴら・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・昆布・牛 乳・寒天	さつまいも・米・きび砂糖・サラダ 油・ごま・ごま油・じゃが芋・イチゴ ジャム	玉ねぎ・干し椎茸・れんこん・人参・ パセリ・キャベツ・干し椎茸	さつまいも	牛乳 いちご寒天	
13	水	ご飯	カレーの煮つけ 小松菜のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	カラスカレイ・ツナ・金時豆・わかめ・ みそ・昆布・牛乳・チーズ・鶏ミンチ・ 刻みのり	米・里芋・きび砂糖・ごま油	人参・スナップえんどう・しょうが・ 小松菜・白菜・黄パプリカ・玉ねぎ・ 干し椎茸	人参	牛乳 チーズ とほろおにぎり	
14	木	素ご飯	親子丼 もやしのおかか和え・かぼちゃ キノコの味噌汁	鶏肉・卵・かつお節・わかめ・みそ・昆 布・牛乳・いりこ・ミックスチーズ	米・麦・きび砂糖・じゃが芋・片栗 粉・マヨネーズ	大根・玉ねぎ・だいずもやし・きゅう り・コーン・人参・かぼちゃ・しめ じ・干し椎茸・パセリ	大根	牛乳 いりこ じゃがいもチーズ焼き	
15	金	ご飯	豚肉と茄子の味噌炒め アスパラガスのサラダ・さつまいも 大根のスープ	豚肉・みそ・卵・ツナ・わかめ・昆布・ 牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・マ ヨネーズ・さつまいも・強力粉・フル ペリージャム	人参・なす・ピーマン・玉ねぎ・アス パラガス・大根・干しぶどう	人参	牛乳 ロールパン	
16	土	わかめおにぎり	五目ラーメン ほうれん草の磯和え・カレーポテト	豚肉・みそ・昆布・刻みのり・牛乳	米・中華そば・サラダ油・ごま油・き び砂糖・じゃが芋・小麦粉・ごま	ごぼう・キャベツ・もやし・コーン・ 葉ねぎ・ほうれん草・白菜・人参・パ セリ	ごぼう	牛乳 ごまクッキー	
18	月	ご飯	さばのカレムニエル じゃが芋のサラダ・トマト 水菜のお吸い物	サバ・ツナ・豆腐・昆布・牛乳・いりこ	さつまいも・米・小麦粉・サラダ油・ じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・コ コア	人参・アスパラガス・トマト・水菜	さつまいも	牛乳 いりこ ココア蒸しパン	
19	火	ご飯	鶏肉のタルタルソース 小松菜のしらす和え・さつまいも オニオンスープ	鶏肉・卵・しらす・わかめ・昆布・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・マ ヨネーズ・さつまいも・ごま油・グラ ニュー糖	かぼちゃ・玉ねぎ・パセリ・小松菜・ 白菜・コーン・はっさく	かぼちゃ	牛乳 ロシアンクッキー	
20	水	春分の日							
21	木	素ご飯	八宝菜 きゅうりのゆかり和え・かぼちゃ ほうれん草のスープ	豚肉・昆布・牛乳・きな粉・豆乳・寒天	じゃがいも・米・麦・サラダ油・片栗 粉・ごま油・きび砂糖	白菜・人参・チンゲン菜・干し椎茸・ きゅうり・切干大根・かぼちゃ・ほう れん草・コーン・りんご	じゃがいも	牛乳 りんご きな粉寒天	
22	金	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き フロッコリーのサラダ・煮豆 かぶのスープ	鶏肉・ミックスチーズ・ツナ・金時豆・ わかめ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・ かつお節・味付のり	さつまいも・米・きび砂糖・サラダ 油・マヨネーズ	ブロッコリー・人参・かぶ	さつまいも	牛乳 おしゃぶり昆布 おかかマヨおにぎり	
23	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
25	月	ご飯	たら野菜あんかけ 小松菜の和え物・磯ポテト 大根のお吸い物	たら・ちくわ・青のり・昆布・牛乳・い りこ・鶏ミンチ・粉チーズ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片 栗粉・じゃが芋・スバゲティ	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・しめじ・ チンゲン菜・小松菜・人参・葉ねぎ・ 大根・ピーマン・にんにく・トマト・ パセリ	かぼちゃ	牛乳 いりこ ミートスパゲッティー	
26	火	ご飯	カレー肉じゃが ほうれん草のごま和え・煮豆 ごぼうの味噌汁	鶏肉・油揚げ・金時豆・わかめ・みそ・ 昆布・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・ ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれ ん草・コーン・ごぼう・干し椎茸 スイ ス・りんご	さつまいも	牛乳 りんごケーキ	
27	水	ご飯	鮭のしモンムニエル きゅうりの昆布和え・高野豆腐の煮物 わかめスープ	サケ・塩昆布・高野豆腐・わかめ・昆 布・牛乳・チーズ・豆腐・きな粉	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ご ま油・白玉粉・黒砂糖	レモン・きゅうり・白菜・人参・玉ね ぎ	大根	牛乳 チーズ ドーナツ	
28	木	素ご飯	鶏千り キャベツのサラダ・さつまいも 白菜のスープ	鶏肉・わかめ・昆布・牛乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖・さつまいも・イチゴジャム	人参・にんにく・パセリ・キャベツ・ ブロッコリー・コーン・白菜	人参	牛乳 いちごスコーン	
29	金	ご飯	納豆バーグ 白菜のゆかり和え・トマト キャベツのスープ	鶏ミンチ・納豆・豆腐・チーズ・豆乳・ わかめ・昆布・牛乳・するめ・ツナ・味 付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片 栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	大根・玉ねぎ・干し椎茸・白菜・きゅ うり・人参・トマト・キャベツ	大根	牛乳 するめ ツナおにぎり	
30	土	スパゲッティー	ナポリタン イタリアンサラダ・かぼちゃ 卵スープ	ツナ・ヨーグルト・卵・昆布・牛乳・ク リームチーズ・豆乳ホイップ	さつまいも・スバゲティ・サラダ油・ きび砂糖・マヨネーズ・ごま油・小麦 粉	玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・ サニーレタス・ブロッコリー・黄パプ リカ・レモン・かぼちゃ・レタス	さつまいも	牛乳 チーズケーキ	

※昼食時に提供する乳児の野菜については、蒸し野菜や煮物、お汁の具等、その日の献立に合わせて提供します。どんぐり組は朝おやつ時に提供します。
 ※離乳食を喫食される0,1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
 午後のおやつの飲み物は0,1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

