

# 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月	ご飯	鮭のタルタル焼き ひじきの煮物・かぼちゃ なめこの味噌汁	サケ・ひじき・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ おしゃぶり昆布・豆腐	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂 糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・パセリ・グリーンピー ス・かぼちゃ・なめこ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
2火	ご飯	鶏肉のごま焼き 小松菜のおかか和え・大根の煮物 白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・ごま・きび砂糖・さつ ま芋・サラダ油・ごま	しょうが・小松菜・もやし・人参・ 大根・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 大学芋
3水	ご飯	おからバーグ キャベツの甘酢和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・金 時豆・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・サ ラダ油	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・しめ じ・人参	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ
4木	麦ご飯	ぶりの味噌焼き さつま芋・ブロッコリーのごま和え 大根のお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・豆 乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・サラダ油・さつ ま芋・ごま・マカロニ・片栗粉	しょうが・ブロッコリー・人参・え のき茸・大根・干し椎茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
5金	ご飯	千草焼き 白菜の磯和え・人参煮 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・強力粉・小麦粉・サ ラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・きゅう り・人参・えのき茸・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザ
6土	スパゲ ティ	きのこスパゲティ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	ベーコン・刻みのり・かつお節・豆 乳・牛乳・するめ・鶏ミンチ・味付 のり	スパゲティ・サラダ油・無塩パ ター・じゃが芋・マヨネーズ・米・ きび砂糖	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんに く・きゅうり・人参・チンゲン菜・ しょうが	豆乳	牛乳 するめ そぼろおにぎり
8月	ご飯	たらのパン粉焼 切干大根の煮物・小松菜のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	たら・粉チーズ・油揚げ・かつお節・わ かめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・おしゃぶり昆布	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・小麦 粉・ごま	パセリ・切干大根・人参・いんげん・小 松菜・白菜・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ごまクッキー
9火	ご飯	鶏肉のから揚げ もやしのごま酢和え・カレーポテト キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・きな粉	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・ごま・き び砂糖・じゃが芋	しょうが・にんにく・もやし・きゅう り・人参・パセリ・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 牛乳もち
10水	ご飯	さわらのチーズ焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・ツナ・うずら 豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・かつお節	米・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり
11木	麦ご飯	和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつま芋 大根の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チ ーズ	米・麦・きび砂糖・パン粉・サラダ油・ さつま芋・パイシート	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・きゅう り・大根・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ
12金	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃの煮物・きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	豚肉・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・卵	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春 雨・食パン	玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・きゅう り・人参	豆乳	牛乳 するめ フレンチトースト
13土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
15月	ご飯	さばの酢醤油焼き 高野豆腐の煮物・白菜の磯和え 大根の味噌汁	サバ・高野豆腐・刻みのり・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・麩	白菜・きゅうり・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
16火	ご飯	マーボー豆腐 根菜サラダ・煮豆 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ツナ・金時豆・ わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま 油・マヨネーズ	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょ うが・にんにく・ごぼう・れんこん・ きゅうり・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かやくおにぎり
17水	ご飯	ぶりの甘辛だれ ほうれん草の納豆和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	ブリ・納豆・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・さつま 芋・小麦粉・サラダ油	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・ 玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ
18木	麦ご飯	チキンカレー キャベツのサラダ・トマト	鶏肉・牛乳・豆乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・ きび砂糖・ココア	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・ きゅうり・コーン・トマト・りんご・野 菜ジュース	豆乳	牛乳 りんご ココア蒸しまんじゅう
19金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 白菜のおかか和え・かぼちゃ 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・チーズ・ 寒天	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂 糖・ごま油	ピーマン・玉ねぎ・しょうが・にんに く・白菜・しめじ・人参・かぼちゃ・オ レンジジュース	豆乳	牛乳 チーズ 人参ゼリー
20土	ラー メン	そぼろラーメン・おにぎり 磯ポテト・きゅうりの和え物	鶏ミンチ・みそ・いりこ・青のり・ツ ナ・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	米・中華そば・ごま油・じゃが芋・きび 砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・葉ね ぎ・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳 するめ 豆腐ドーナツ
22月	ご飯	さわらの煮つけ 切干大根のごま酢和え・さつまいも キャベツの味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・ベーコン	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・ス パゲティ・サラダ油	しょうが・切干大根・人参・きゅう り・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 いりこ ナポリタン
23火	ご飯	擬制豆腐 ブロッコリーの和え物・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・食パン・ 無塩バター	グリーンピース・干し椎茸・人参・フ ロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・り んご	豆乳	牛乳 りんご きなこトースト
24水	ご飯	豚肉のごま炒め スパゲティサラダ 根菜汁	豚肉・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・ ごま・スパゲティ・マヨネーズ・板 ごんにやく・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人 参・コーン・大根・ごぼう・オレン ジ	豆乳	牛乳 オレンジ 黒糖クッキー
25木	麦ご飯	たらのピカタ もやしの中華和え・煮豆 えのきの味噌汁	たら・液卵・うずら豆・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布・ワカメ・しらす	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖・ごま油	もやし・人参・きゅうり・えのき 茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 わかめじゃこおにぎり
26金	ご飯	鶏肉の照り焼き 小松菜のツナ和え・粉ふき芋 豆腐の味噌汁	鶏肉・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが 芋・小麦粉	小松菜・白菜・人参・パセリ・パナ ナ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 バナナ かぼちゃパン
27土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
29月	昭和の日						
30火	ご飯	さばのカレー焼 ひじきの煮物・かぼちゃ 大根の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ チーズ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ さつま芋	人参・ピーマン・かぼちゃ・大根・ りんご	豆乳	牛乳 チーズ ビスコッティ

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