

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	ぶりの味噌焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 大根のお吸い物	ブリ・みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ごま	しょうが・絹さや・人参・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 大学芋	
2	火	ご飯	おからバーグ 小松菜のおかか和え・人参煮 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・片栗粉・強力粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・小松菜・もやし・しめじ・人参・白菜・オレンジ・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザ	
3	水	ご飯	鶏肉の照り焼き 大根の煮物・キャベツの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・ココア	大根・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー	
4	木	麦ご飯	鮭のタルタル焼き ブロッコリーのごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	サケ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・サラダ油・マヨネーズ・ごま・きび砂糖・さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッコリー・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち	
5	金	ご飯	千草焼き 白菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・黒砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・きゅうり・人参・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ 黒糖クッキー	
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・チーズ・かつお節	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・じゃが芋・マヨネーズ・米	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	豆乳	牛乳 チーズ 焼きおにぎり	
8	月	ご飯	たらのパン粉焼き 切干大根の煮物・小松菜のごま酢和え 玉ねぎの味噌汁	たら・粉チーズ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	パセリ・切干大根・人参・いんげん・小松菜・白菜・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 人参ケーキ	
9	火	ご飯	豚肉の生姜焼き もやしのおかか和え・粉ふきいも 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	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・パイシート	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・もやし・きゅうり・人参・パセリ・りんご	豆乳	牛乳 いりこ アップルパイ	
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・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・きび砂糖	ブロッコリー・人参・白菜・バナナ・しょうが	豆乳	牛乳 バナナ そぼろおにぎり	
11	木	麦ご飯	鶏肉の唐揚げ かぼちゃの煮物・きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	鶏肉・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	米・麦・小麦粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春雨・マカロニ	しょうが・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・人参・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みたらしまカロニ	
12	金	ご飯	和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつまいも 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・きび砂糖・パン粉・さつま芋・食パン	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 チーズ 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・キャベツの磯和え 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・豚肉	米・きび砂糖・スパゲティ・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・大根・バナナ・玉ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 バナナ ナポリタン	
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・チーズ	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 チーズ かやくおにぎり	
17	水	ご飯	ぶりの甘辛揚げ ほうれん草の納豆和え・さつまいも 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・おしゃぶり昆布・寒天	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・オレンジジュース	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 人参ゼリー	
18	木	麦ご飯	チキンカレー ひじきサラダ・トマト	鶏肉・豆乳・ひじき・牛乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・麩	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク	
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	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・小麦粉	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・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
20	土	ラーメン	おにぎり・そぼろラーメン 磯ポテト・きゅうりの昆布和え	鶏ミンチ・みそ・いりこ・青のり・塩昆布・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	米・中華そば・ごま油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 するめ 豆腐ドーナツ	
22	月	ご飯	さわらの煮つけ 切干し大根のごま酢和え・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・チーズ	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉・ココア	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ ココア蒸しまんじゅう	
23	火	ご飯	擬制豆腐 ブロッコリーの和えもの・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・食パン・無塩バター	グリーンピース・干し椎茸・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ きなこトースト	
24	水	ご飯	豚肉のゴマ炒め マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ワカメ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・板こんにゃく	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり	
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・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・きび砂糖・ごま油・サラダ油	もやし・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃパン	
26	金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のツナ和え・カレーポテト 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・マールドジャム・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・ごま	小松菜・白菜・人参・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ 黒ごまクッキー	
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	さばの甘辛焼き ひじきの煮物・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	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・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・さつま芋	グリーンピース・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ ゆかりおにぎり	

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

