

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	
	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 水	ご飯	豚肉のみそ焼き キャベツの磯和え・煮豆 大根のお吸い物	豚肉・みそ・刻みのり・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・人参・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこクッキー	
2 木	菜飯 ご飯	こいのぼりバーグ ポテトサラダ・ミニトマト・きゅうり 野菜スープ	豚ミンチ・おから・豆乳・かつお節・牛乳・つばあん	米・パン粉・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・春巻きの皮	菜飯・玉ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・人参・きゅうり・ミニトマト・しめじ・パセリ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 春巻きかぶと	
3 金	憲法記念日							
4 土	みどりの日							
6 月	振替休日							
7 火	ご飯	たらのタルタル焼き 切干大根の煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	タラ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・さつまいも・ごま	玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・グリーンピース・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ 五平餅	
8 水	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜の磯和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏肉・刻みのり・金時豆・豆腐・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・コーンフレーク・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	しょうが・にんにく・小松菜・もやし・人参・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
9 木	麦ご飯	ぶりの竜田揚げ かぼちゃの煮物・ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁	ブリ・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・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま	しょうが・にんにく・かぼちゃ・ブロッコリー・人参・大根・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー	
10 金	ご飯	肉豆腐 バンサンスー 玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックステーズ	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・ごま油・食パン	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト	
11 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
13 月	ご飯	さばのごま焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 大根の味噌汁	サバ・高野豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・ごま・上新粉・小麦粉・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 するめ チュロス	
14 火	ご飯	納豆バーグ きゅうりの梅和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豚肉・かつお節	米・パン粉・きび砂糖・片栗粉・中華そば	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・しめじ・ねり梅・白菜・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ 焼きそば	
15 水	ご飯	鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	サケ・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・サラダ油・ココア	ほうれん草・もやし・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー	
16 木	麦ご飯	ポークカレー もやしの中華和え・トマト	豚肉・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・マカロニ・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・もやし・きゅうり・トマト	豆乳	牛乳 いりこ みたらしマカロニ	
17 金	ご飯	千草焼き 白菜のゆかり和え・人参煮 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・味付のり	米・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・しめじ・きゅうり・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ツナおにぎり	
18 土	ラーメン	五目ラーメン・おにぎり かぼちゃサラダ	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・マヨネーズ・小麦粉・きび砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ドーナツ	
20 月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物・さつまいも えのきのお吸い物	サワラ・白みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・きな粉	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも	グリーンピース・人参・えのき茸・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち	
21 火	ご飯	豚肉と大根の煮物 マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・イチゴジャム	大根・人参・いんげん・干し椎茸・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ スコーン	
22 水	ご飯	ぶりの甘辛焼き 小松菜の磯和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	ブリ・刻みのり・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・液卵	米・きび砂糖・片栗粉・食パン	小松菜・白菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 パンプティング	
23 木	麦ご飯	ヤンニョムチキン ブロッコリーのツナ和え・煮豆 根菜汁	鶏肉・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・麦・ごま油・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・板こんにやく・麩・サラダ油	にんにく・ブロッコリー・人参・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 するめ ふのラスク	
24 金	ご飯	松風焼き 白菜のおかか和え・磯ポテト 豆腐の味噌汁	豚ミンチ・みそ・かつお節・青のり・豆腐・わかめ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・きゅうり・干しぶどう	豆乳	牛乳 いりこ レーズンクッキー	
25 土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
27 月	ご飯	サバのカレー焼き 切干し大根のごま酢和え・かぼちゃ・ キャベツの味噌汁	サバ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・ごま・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 人参ケーキ	
28 火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜のツナ和え・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・白みそ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つばあん	米・片栗粉・きび砂糖・サラダ油・パイシート	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・もやし・人参・ミニトマト・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 小倉パイ	
29 水	ご飯	豆腐の五目焼き きゅうりの酢の物・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・油揚げ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・春雨	ごぼう・人参・葉ねぎ・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり	
30 木	麦ご飯	たらのピカタ キャベツの磯和え・さつまいも 大根の味噌汁	タラ・液卵・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・さつまいも・食パン・無塩バター・ごま	キャベツ・きゅうり・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ セサミトースト	
31 金	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 もやしのおかか和え・粉ふき芋 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・ココア	玉ねぎ・いんげん・もやし・人参・きゅうり・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸しまんじゅう	

※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。
※2日はこどもの日メニューを提供します。

