

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	食事摂取基準	
		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〉		
1	月	ご飯	鮭のタルタル焼き フロッコリーのごま和え・さつまいも 大根のお吸い物	サケ・わかめ・昆布・牛乳・おしゃぶり 昆布・豆腐・豆乳	米・サラダ油・マヨネーズ・ごま・ きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココ ア	玉ねぎ・人参・パセリ・ブロッ コリー・えのき草・大根・干し椎茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐フラウニー
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・昆 布・牛乳・豆乳	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・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・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・人参煮 玉ねぎの味噌汁	おから・豚ミンチ・豆乳・わかめ・み そ・昆布・牛乳	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・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 人参ケーキ
4	木	素ご飯	ﾌﾘのﾐﺿﻮ焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	ﾌﾘ・みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・ わかめ・昆布・牛乳・チーズ・豆乳	米・麦・きび砂糖・サラダ油・じゃ が芋・マカロニ・片栗粉	しょうが・グリーンピース・人参・か ぼちゃ・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ	豆乳	牛乳 チーズ みだらしまカロニ
5	金	ご飯	干草焼き 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・昆布・牛乳・いりこ・ツ ナ・ミックスチーズ・豆乳	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・えのき草・かぼちゃ・干 し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・コーン	豆乳	牛乳 いいこ ピザ
6	土	スパゲティ	きのこスパゲティ ポテトサラダ 千層菜のスープ	豚肉・刻みのり・豆腐・昆布・牛乳・ するめ・鶏ミンチ・味付のり・豆乳	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	人参・玉ねぎ・しめじ・えのき草・ にんにく・きゅうり・チンゲン菜・ しょうが	豆乳	牛乳 するめ そばろおにぎり
8	月	ご飯	ﾀﾗのﾊﾝﾌﾞﾙ焼き 切干大根の煮物・小松菜のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	ﾀﾗ・粉チーズ・油揚げ・かつお節・ わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・ 豆乳	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・干し椎 茸 ｽﾗｲｽﾞ	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー
9	火	ケチャップライス	鶏肉のコーンフレーク焼き もやしのごま酢和え・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・豆 乳	米・マヨネーズ・コーンフレーク・ ごま・きび砂糖・じゃが芋・小麦 粉・サラダ油	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ しょうが・にんにく・もやし・きゅ うり・人参・パセリ・キャベツ・干 し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・バナナ・りんご・干 し椎茸	豆乳	牛乳 バナナ りんごケーキ
10	水	ご飯	さわらのチーズ焼き フロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	さわら・ミックスチーズ・ツナ・金時 豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・かつ お節・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・白 菜・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 焼きおにぎり
11	木	素ご飯	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・おから・わかめ・ みそ・昆布・牛乳・するめ・豆乳・き な粉	米・麦・きび砂糖・サラダ油・さつ ま芋・片栗粉	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・ きゅうり・大根・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ	豆乳	牛乳 するめ 豆乳もち
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・ 昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・液卵・ 豆乳	米・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・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 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・昆布・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・麩	白菜・きゅうり・人参・大根・かほ ちゃ・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 心のラスク
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・昆布・牛乳・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま油・マヨネーズ・じゃが芋	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・バナナ・えのき草	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり
17	水	ご飯	ﾌﾘの甘辛ﾀﾞｼ ほうれん草の納豆和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	ﾌﾘ・納豆・わかめ・みそ・昆布・牛 乳・いりこ・寒天・豆乳	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・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・オレ ンジジュース	豆乳	牛乳 いいこ 人参ゼリー
18	木	素ご飯	千層カレー 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・片栗 粉・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャ ベツ・きゅうり・コーン・トマト・ りんご	豆乳	牛乳 りんご ココア蒸し饅頭
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・昆布・牛乳・するめ・豆乳	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・かほ ちゃ・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
20	土	ラーメン	おにぎり そばろラーメン 磯ポテト・きゅうりの和え物	鶏ミンチ・みそ・昆布・青のり・ツ ナ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐・豆 乳	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 おしゃぶり昆布 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	さわら・ちくわ・油揚げ・わかめ・み そ・昆布・牛乳・いりこ・ツナ・豆乳	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・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・玉 ねぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 いいこ ナポリタン
23	火	ご飯	揚げ豆腐 フ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・昆布・牛乳・チーズ・きな粉・豆 乳	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが 芋・食パン・無塩バター	グリーンピース・干し椎茸・人参・プ ロッコリー・かぼちゃ・玉ねぎ・干 し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ	豆乳	牛乳 チーズ 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・昆布・牛乳・豆 乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片 栗粉・スパゲティ・マヨネーズ・小 麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人 参・コーン・パセリ・大根・ごぼ う・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 黒糖クッキー
25	木	素ご飯	ﾀﾗのﾋｶﾀ もやしの中華和え・煮豆 えのきの味噌汁	ﾀﾗ・液卵・金時豆・わかめ・みそ・ 昆布・牛乳・ワカメ・しらす・豆乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・ごま油・さつま芋	もやし・人参・きゅうり・えのき 草・玉ねぎ・干し椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・オレ ンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 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・トマト 豆腐の味噌汁	鶏肉・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・昆 布・牛乳・するめ・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉	小松菜・白菜・人参・トマト・干し 椎茸 ｽﾗｲｽﾞ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ 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	カレーパン	チーズハンバーグ スナッペンどうのサラダ 新じゃがのスープ	ツナ・豆腐・豚ミンチ・ミックスチ ーズ・ちくわ・昆布・牛乳・こしあん・ あずき・豆乳	米・じゃが芋・サラダ油・マヨネ ーズ・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・干し椎 茸・キャベツ・スナッペンどう・ コーン・パセリ	豆乳	牛乳 柏餅風蒸しパン

※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。
おやつ飲み物は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。

