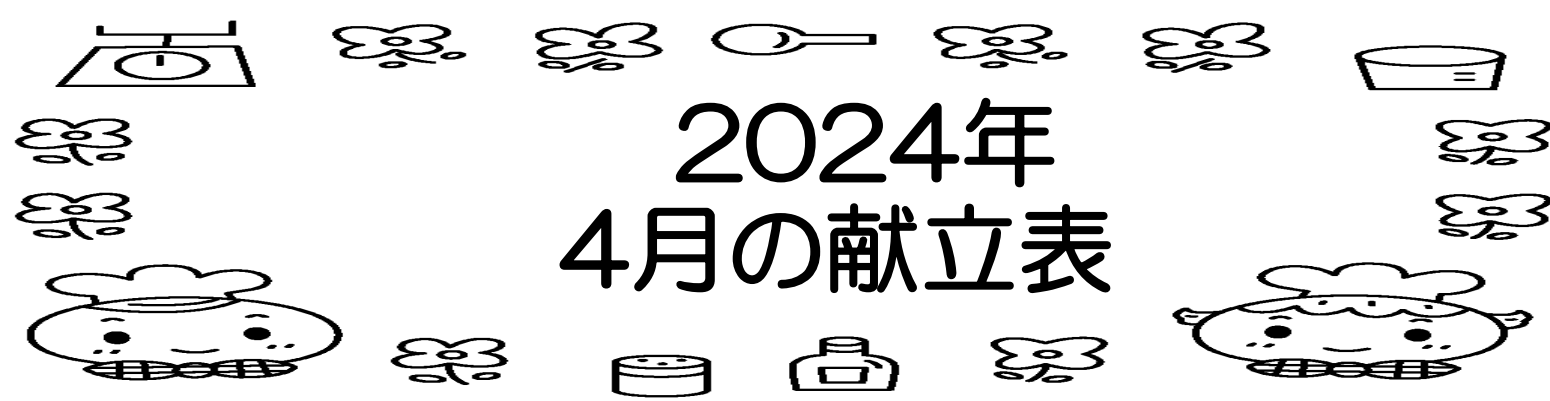


食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

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 | さわらの酢醤油焼き 煮豆・南瓜サラダ 白菜の味噌汁 | サワラ・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ | 米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・いりこ(白)・いりこ(黒) | かぼちゃ・きゅうり・コーン・白菜・葉ねぎ・バナナ | 豆乳 | 牛乳・バナナ 胡麻クッキー | |
| 2 | 火 | ご飯 | 豚肉のネギ味噌焼き 高野豆腐煮・胡瓜とコーンのサラダ 大根のお吸い物 | 豚もも(国産)・中みそ・高野豆腐・かつお節・無調整豆乳・牛乳・いりこ・つばあん | 米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉 | 白ネギ・玉ねぎ・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・大根・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・いりこ 小豆蒸しパン | |
| 3 | 水 | ご飯 | 擬製豆腐 蒸し南瓜・キャベツのゆかり和え 玉ねぎの味噌汁 | 木綿豆腐・卵・鶏ミンチ(国産)・茎わかめ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉 | 米・きび砂糖・サラダ油・食パン | グリーンピース・干し椎茸・人参・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 きな粉トースト | |
| 4 | 木 | 麦ごはん | たらのオーロラソース焼き ミニトマト・白菜のカレーマヨ和え キャベツの味噌汁 | たら・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・わかめ | 押麦・米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・きび砂糖・薄力粉・イチゴジャム | ミニトマト・白菜・人参・小松菜・キャベツ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・するめ スコーン | |
| 5 | 金 | ご飯 | 鶏肉のマーメレード焼き ひじき煮・大根とじゃこの甘酢和え しめじの味噌汁 | 鶏もも(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・シラス・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶 | 米・マルトシロ・ごま油・きび砂糖・いりこ(白) | 人参・干し椎茸・グリーンピース・大根・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ ツナおにぎり | |
| 6 | 土 | うどん | けんちんうどん さつま芋のレモン煮・ブロッコリーの胡麻和え おにぎり | 豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・ワカメご飯の素・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶 | ゆであどん・サラダ油・里芋・さつま芋・きび砂糖・いりこ(白)・米・強力粉・マヨネーズ(卵不使用) | ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・レモン・ブロッコリー・えのき茸・りんご・玉ねぎ・コーン・おろしにんにく・パセリ(乾) | 豆乳 | 牛乳・りんご ピザ | |
| 8 | 月 | ご飯 | 白身魚のかりん揚げ 昆布煮・青菜のツナ和え 玉ねぎの味噌汁 | たら・昆布巻き(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・わかめ | 米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・お豆腐・サラダ油 | 小松菜・人参・白菜・玉ねぎ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・チーズ 麩のラスク | |
| 9 | 火 | ご飯 | 鶏肉のゴマ焼き 蒸しさつま芋・切干大根煮 えのきの味噌汁 | 鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳 | 米・いりこ(黒)・いりこ(白)・さつま芋・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖 | 切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン | |
| 10 | 水 | 麦ごはん | トマトカレー 蒸し人参・スパゲティサラダ | 合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ(国産)・刻みのり | 押麦・米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用) | 玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン・おろししょうが | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 そばろおにぎり | |
| 11 | 木 | ご飯 | 和風ミートローフ 煮豆・白菜の胡麻酢和え 大根の味噌汁 | 合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・わかめ | 米・きび砂糖・サラダ油・いりこ(白)・ごま油・さつま芋・いりこ(黒) | 人参・れんこん・白菜・きゅうり・大根・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・するめ 大学芋 | |
| 12 | 金 | ご飯 | カレーの煮つけ カレーポテト・もやしのツナサラダ キャベツの味噌汁 | カレー・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳 | 米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油 | おろししょうが・パセリ(乾)・太もやし・ピーマン・人参・コーン・キャベツ・葉ねぎ・バナナ・クリームコーン | 豆乳 | 牛乳・バナナ チュロス | |
| 13 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 豆乳 | 牛乳・せんべい |
| 15 | 月 | ご飯 | 鮭の塩焼き 蒸し南瓜・青菜のお浸し 大根の味噌汁 | 秋鮭・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ | 米・サラダ油・きび砂糖・パイシート | かぼちゃ・小松菜・人参・えのき茸・大根・葉ねぎ・りんご | 豆乳 | 牛乳・いりこ アップルパイ | |
| 16 | 火 | ご飯 | 筑前煮 ミニトマト・キャベツの磯和え 玉ねぎの味噌汁 | 鶏もも(国産)・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉 | 米・きび砂糖・マカロニ(乾) | 人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・ミニトマト・キャベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ マカロニきなこ | |
| 17 | 水 | ご飯 | さわらの照り焼き 粉ふき芋・大根の胡麻マヨ和え えのきの味噌汁 | サワラ身・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐 | 米・じゃが芋・いりこ(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・きび砂糖・サラダ油 | パセリ・大根・人参・コーン・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご | 豆乳 | 牛乳・りんご 人参ブラウニー | |
| 18 | 木 | 麦ごはん | 鶏のから揚げ 煮豆・ごぼうとひじきのサラダ キャベツの味噌汁 | 鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ひじき(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・わかめ | 押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋 | おろししょうが・おろしにんにく・ごぼう・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 焼いも | |
| 19 | 金 | ごはん | 干草焼き 昆布煮・春雨サラダ 白菜の味噌汁 | 卵・鶏ミンチ(国産)・昆布巻き・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・ワカメご飯の素・シラス | 米・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・いりこ(白) | 玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・コーン・白菜・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・するめ わかめじゃこおにぎり | |
| 20 | 土 | スパゲティ | ミートスパゲティ 南瓜煮・ブロッコリーのサラダ おにぎり | 合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・無調整豆乳・牛乳 | スパゲティ(乾)・きび砂糖・いりこ(白)・米・薄力粉・さつま芋・サラダ油 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・おろしにんにく・トマトホール・パセリ・かぼちゃ・ブロッコリー・えのき茸・バナナ・りんご | 豆乳 | 牛乳・バナナ ビスコッティ | |
| 22 | 月 | ご飯 | おからバーグ ミニトマト・青菜のごま和え 大根の味噌汁 | おから・豚ミンチ(国産)・無調整豆乳・中みそ・いりこ・牛乳・粉寒天・わかめ | 米・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・いりこ(白) | 玉ねぎ・ミニトマト・ほうれん草・白菜・人参・大根・葉ねぎ・そら豆・オレンジジュース・ミカン缶 | 豆乳 | 牛乳・空豆 みかんゼリー | |
| 23 | 火 | ご飯 | タラの梅おかか焼き 高野豆腐煮・もやしのナムル 玉ねぎの味噌汁 | たら・かつお節・高野豆腐・茎わかめ・ツナ缶・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・青のり粉 | 米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・薄力粉 | 梅干・太もやし・人参・玉ねぎ・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・チーズ 青のりクッキー | |
| 24 | 水 | むすび | クリームシチュー 蒸し人参・さつま芋サラダ | ワカメご飯の素・鶏もも(国産)・無調整豆乳・牛乳・いりこ・きなこ | 米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用) | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・コーン・きゅうり | 豆乳 | 牛乳・いりこ 豆乳もち | |
| 25 | 木 | 麦ごはん | ポークチャップ 磯ポテト・れんこんサラダ キャベツの味噌汁 | 豚もも(国産)・青のり粉・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ | 押麦・米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米粉・サラダ油 | 玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ 豆腐のパンケーキ | |
| 26 | 金 | ご飯 | 鮭のごまマヨ焼き 煮豆・大根のおかか和え 白菜の味噌汁 | 秋鮭・青のり粉・金時豆(乾)・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき | 米・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖 | 大根・人参・白菜・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり | |
| 27 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 豆乳 | 牛乳・せんべい |
| 30 | 火 | ご飯 | 鶏肉の味噌焼き さつま芋の甘煮・キャベツの塩昆布和え なめこのお吸い物 | 鶏もも(国産)・赤みそ・塩昆布・かつお節・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾) | 米・きび砂糖・さつま芋・薄力粉・サラダ油 | おろししょうが・おろしにんにく・キャベツ・人参・なめこ・大根・葉ねぎ・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳・するめ 南瓜パン | |

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしとiriこだしを使用しています。
 ※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・野菜ブイヨンを使用しています。
 ※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

