

# 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 〈カや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児	乳幼児	
1	水	ご飯	たらのカレー風味焼き 大根煮・青菜のごま和え キャベツの味噌汁	タラ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・刻みのり	米・サラダ油・きび砂糖・ごま	にんにく・大根・ほうれん草・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ・しょうが	豆乳	牛乳・いりこ そばろおにぎり	
2	木	ツナコーンライス	豆腐の味噌グラタン ミニトマト・ブロッコリーの和え物 わかめスープ	ツナ・豆腐・豚ミンチ・中みそ・ちくわ・豆乳・牛乳・わかめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油・ココア	コーン・玉ねぎ・パセリ・にんにく・ミニトマト・ブロッコリー・人参・葉ねぎ・いちご	豆乳	牛乳・いちご 鯉のぼりクッキー	
7	火	ご飯	さわらの照り焼き 高野豆腐煮・キャベツの昆布和え えのきの味噌汁	サワラ・高野豆腐・塩昆布・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・えのき・茸・玉ねぎ・葉ねぎ・枝豆	豆乳	牛乳・チーズ 枝豆パン	
8	水	ご飯	豚肉の生姜焼き 煮豆・白菜の胡麻酢和え 大根の味噌汁	豚肉・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・片栗粉・ごま・ごま油・米粉・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・白菜・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳・りんご 南瓜のポーロ	
9	木	麦ご飯	ハヤシシチュー 蒸し人参・春雨サラダ	牛肉・ツナ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ワカメ・しらす	麦・米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・ごま	にんにく・玉ねぎ・なす・マツタケ缶・トマトホール・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 わかめじゃこおにぎり	
10	金	ご飯	豆腐ハンバーグ ひじき煮・蒸し南瓜 キャベツの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・わかめ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 黒糖蒸しパン	
11	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
13	月	ご飯	カレイの煮つけ 昆布煮・さつま芋のサラダ しめじの味噌汁	カレイ・昆布巻き・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・小麦粉・サラダ油	しょうが・コーン・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・バナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳・バナナ チュロス	
14	火	ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・青菜のお浸し ごぼうの味噌汁	鶏肉・金時豆・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ハイシート	しょうが・にんにく・小松菜・人参・しめじ・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ スティックパイ	
15	水	ご飯	豚肉のカレー炒め 蒸しさつま芋・キャベツのサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かつお節・青のり	米・サラダ油・片栗粉・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖	玉ねぎ・にんにく・パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 梅おかかおにぎり	
16	木	麦ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐煮・もやしのナムル 大根のお吸い物	サケ・白みそ・高野豆腐・茎わかめ・ツナ・塩昆布・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・しらす・青のり	麦・米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・米粉	葉ねぎ・もやし・人参・大根・キャベツ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 お好み焼き	
17	金	ご飯	肉じゃが ミニトマト・大根のツナ和え キャベツの味噌汁	牛肉・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・麩	玉ねぎ・人参・ミニトマト・大根・コーン・パセリ・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 麩のラスク	
18	土	ラーメン	五目ラーメン 蒸し南瓜・胡瓜のサラダ おにぎり	ワカメ・豚肉・赤みそ・中みそ・いりこ・ちくわ・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・片栗粉・米粉	にんにく・キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 豆腐ドーナツ	
20	月	ご飯	たらの竜田揚げ 煮豆・キャベツのおかかマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・金時豆・茎わかめ・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋	キャベツ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・にんにく・しょうが	豆乳	牛乳・チーズ 焼いも	
21	火	ご飯	鶏肉の照り焼き さつま芋のレモン煮・青菜のツナ和え 大根の味噌汁	鶏肉・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ハイシート	レモン・小松菜・人参・白菜・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・するめ アップルパイ	
22	水	麦ご飯	キーマカレー 蒸し人参・マカロニサラダ	合挽きミンチ・ツナ・豆乳・牛乳・いりこ・ひじき・油揚げ	麦・米・きび砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・なす・ピーマン・しょうが・にんにく・人参・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ ひじきおにぎり	
23	木	ご飯	松風焼き 切干大根煮・蒸しさつま芋 白菜の味噌汁	豚ミンチ・中みそ・油揚げ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・切干大根・グリーンピース・白菜・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ スコーン	
24	金	ご飯	豚肉の胡麻炒め 磯ポテト・白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	豚肉・青のり・ツナ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・白菜・人参・きゅうり・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 人参クッキー	
25	土	お弁当の日						豆乳	牛乳・せんべい
27	月	ご飯	さわらのオーロラソース焼き 昆布煮・キャベツの磯和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・昆布巻き・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・さつま芋・サラダ油・ごま	にんにく・キャベツ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋	
28	火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き 蒸し人参・もやしの中華和え 大根の味噌汁	鶏肉・ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・寒天	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・ごま・きび砂糖・ごま油	しょうが・にんにく・人参・もやし・きゅうり・大根・葉ねぎ・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳・するめ みかんゼリー	
29	水	ご飯	ポークチャップ 蒸し南瓜・白菜のおかかマヨ和え ごぼうの味噌汁	豚肉・茎わかめ・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックステーズ・しらす・青のり	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・食パン・ごま	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・かぼちゃ・白菜・人参・ごぼう・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご じゃこトースト	
30	木	麦ご飯	鮭の塩焼き カレーポテト・青菜のごま和え キャベツの味噌汁	サケ・中みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・わかめ	麦・米・サラダ油・じゃが芋・ごま・きび砂糖	パセリ・ほうれん草・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ ツナおにぎり	
31	金	ご飯	ミートローフ 煮豆・南瓜サラダ 白菜の味噌汁	合挽きミンチ・鶏ミンチ・おから・豆乳・金時豆・中みそ・いりこ・牛乳・きな粉・わかめ	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・人参・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 豆乳もち	

※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・

野菜フイオ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。

