

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	土	焼きそば	焼きそば 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・青のり粉・かつお節・わかめ・み油揚げ・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)	米・焼きそば麺・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ・むぎ枝豆	豆乳	牛乳・オレンジ 岩石揚げ
3	月	ご飯	蒸し鶏の中華風 大根のおかか和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・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	米・きび砂糖・ごま油・さつま芋・薄力粉・いりごま(白)・いりごま(黒)・サラダ油	太もやし・コーン・きゅうり・大根・人参・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ごまクッキー
4	火	ご飯	タラの梅おかか焼き 高野豆腐煮・キャベツの塩胡麻サラダ 大根の味噌汁	たら・かつお節・高野豆腐・ツナ缶・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・ごま油・米粉・片栗粉	梅干・キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 人参ポーロ
5	水	ご飯	ポークチャップ 煮豆・青菜の海苔和え キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・刻みのおり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐	米・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・ココアパウダー・サラダ油	玉ねぎ・おろしにんにく・ピーマン・ほうれん草・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ ココアパン
6	木	麦ご飯	さわらの照り焼き ひじき煮・さつま芋サラダ しめじの味噌汁	さわら・ひじき(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのおり	押麦・米・ごま油・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)	人参・干し椎茸・グリーンピース・コーン・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・おろししょうが	豆乳	牛乳・いりこ そばろおにぎり
7	金	むすび	クリームシチュー 蒸し人参・大根のツナサラダ	ワカメご飯の素・鶏もも(国産)・無調整豆乳・ツナ缶・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・コーン・パセリ(乾)・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ スティックパイ
8	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・せんべい
10	月	ご飯	たらのかりん揚げ 蒸し南瓜・白菜の磯マヨ和え キャベツの味噌汁	たら・ツナ缶・刻みのおり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ・わかめ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)	かぼちゃ・白菜・人参・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 焼いも
11	火	ご飯	鶏肉のコーンフ레이크焼き 煮豆・もやしの中華和え えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・米粉・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・太もやし・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐のパンケーキ
12	水	ご飯	カレイの煮つけ カレーポテト・れんこんサラダ しめじの味噌汁	カレイ・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	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)・れんこん・人参・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 チュロス
13	木	麦ご飯	和風ミートローフ 昆布煮・南瓜サラダ 大根の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・合ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・昆布巻き(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・するめ(乾)・ワカメご飯の素	押麦・米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・いりごま(白)	人参・れんこん・かぼちゃ・きゅうり・コーン・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ わかめじゃこおにぎり
14	金	ご飯	筑前煮 キャベツの塩昆布和え 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・キャベツ・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち
15	土	うどん	けんちんうどん 人参のレモン煮・胡瓜のサラダ おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・ちくわ・無調整豆乳・牛乳	ゆでうどん・サラダ油・里芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・米・薄力粉	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・レモン・きゅうり・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳・りんご 南瓜ドーナツ
17	月	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・青菜のお浸し 大根の味噌汁	秋鮭・金時豆(乾)・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・パイシート	小松菜・人参・えのき茸・大根・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 アップルパイ
18	火	ご飯	おからバーグ ミニトマト・胡瓜とコーンのサラダ 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ(国産)・無調整豆乳・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・おつゆ麩・サラダ油・じゃが芋	玉ねぎ・ミニトマト・きゅうり・人参・キャベツ・コーン・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 麩のラスク
19	水	ご飯	鶏肉のパン粉焼き 粉ふき芋・ひじきの白和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・木綿豆腐・白みそ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・パン粉(乳不使用)・じゃが芋・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・サラダ油・ココア	パセリ(乾)・ほうれん草・人参・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ ココアクッキー
20	木	麦ご飯	トマトカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・ミックステーズ・シラス・青のり粉	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・いりごま(白)	玉ねぎ・なす・トマト・グリーンピース・人参・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・するめ じゃこトースト
21	金	ご飯	豚肉の生姜焼き 高野豆腐煮・大根のごまマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・高野豆腐・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ひじき(乾)	米・きび砂糖・片栗粉・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・おろししょうが・大根・人参・コーン・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ ひじきおにぎり
22	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・せんべい
24	月	ご飯	たらのみそ焼き 昆布煮・もやしのナムル なめこのお吸い物	たら・昆布巻き(乾)・荳わかめ・ツナ缶・塩昆布・かつお節・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・おろしにんにく・太もやし・人参・なめこ・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 スコーン
25	火	ご飯	鶏のから揚げ 蒸しさつま芋・切干大根の煮物 ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・マカロニ	おろししょうが・おろしにんにく・切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご マカロニきなこ
26	水	ご飯	鮭の南蛮焼き 磯ポテト・青菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	秋鮭・青のり粉・ツナ缶・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・粉寒天	米・ごま油・きび砂糖・じゃが芋	小松菜・人参・しめじ・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
27	木	麦ご飯	豚肉の胡麻炒め 煮豆・キャベツのゆかり和え 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・荳わかめ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐・わかめ	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・片栗粉・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ・むぎ枝豆	豆乳	牛乳・チーズ 枝豆パン
28	金	ご飯	肉豆腐 蒸しさつま芋 えのきの味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	白ネギ・玉ねぎ・人参・えのき茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 梅おかかおにぎり
29	土	ラーメン	五目ラーメン 蒸し南瓜・ブロッコリーのサラダ おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉・さつま芋	おろしにんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・バナナ・りんご	豆乳	牛乳・バナナ ビスコッティ

※午後のおやつの飲み物はどろろり、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、かつお昆布だしといり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。

