

# 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	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	水	ご飯	豆腐の五目焼 もやしのごま酢和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白 みそ・ハム・わかめ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・さ つま芋・マカロニ・片栗粉	ごぼう・人参・葉ねぎ・もやし・ きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ みたらしまカロニ
2	木	豆ご はん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ・ミニトマト チンゲン菜のスープ	鶏肉・ツナ・ベーコン・昆布・豆 乳・牛乳・つぶあん	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・じゃ が芋・マヨネーズ・サラダ油・さつ ま芋・きび砂糖	グリーンピース・しょうが・にんにく・ コーン・人参・きゅうり・ミニトマト・ チンゲン菜・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ さつま芋饅頭
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
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・さつま芋 白菜の味噌汁	タラ・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂 糖・さつま芋・ごま	玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・ グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅
8	水	ご飯	おからバーグ 小松菜のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	おから・豚ミンチ・卵・豆乳・ツ ナ・金時豆・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・サ ラダ油	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・バ ナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
9	木	麦ご飯	ハヤシライス かぼちゃサラダ	牛肉・豆乳・牛乳・チーズ・寒天	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ 油・きび砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホ ール・かぼちゃ・人参・オレンジ ジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 チーズ みかんゼリー
10	金	ご飯	さわらのつけ焼き ブロッコリーのサラダ・磯ポテト キャベツの味噌汁	サワラ・青のり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが 芋・食パン・無塩バター・ごま	ブロッコリー・コーン・人参・キャ ベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト
11	土	お弁当の日						
13	月	ご飯	さばのごま焼 きゅうりの酢の物・かぼちゃ 大根の味噌汁	サバ・油揚げ・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・サラダ油・春 雨・上新粉・小麦粉	きゅうり・人参・かぼちゃ・大根・ クリームコーン	豆乳	牛乳 するめ チュロス
14	火	ご飯	鶏肉のしそ焼き きんぴら・さつま芋 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節	米・マヨネーズ・サラダ油・きび砂 糖・ごま油・ごま・さつま芋・中華 そば	大葉・れんこん・ごぼう・人参・白 菜・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 焼きそば
15	水	ご飯	千草焼き キャベツの磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・うすら 豆・わかめ・白みそ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ 豆腐	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・ ココア	人参・玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
16	木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・マカロニ・マヨネーズ・板こんに やく・麩	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人 参・コーン・ごぼう・大根・干し椎 茸・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
17	金	ご飯	さけのチーズ焼き もやし中華和え・大根の煮物 えのきの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・ハム・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・するめ・ワカメ・しらす	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・ご ま油	玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり・ 大根・えのき茸	豆乳	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり
18	土	ラー メン	五目ラーメン・わかめおにぎり 人参煮・ブロッコリーの和え物	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ チーズ	米・中華そば・サラダ油・ごま油・ きび砂糖・ごま・小麦粉	キャベツ・もやし・人参・コーン・ 葉ねぎ・ブロッコリー・えのき茸・ かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ かぼちゃドーナツ
20	月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物・白菜の昆布和え なめこのお吸い物	サワラ・白みそ・高野豆腐・塩昆 布・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・きび砂糖・小麦粉・ごま	葉ねぎ・白菜・人参・きゅうり・な めこ・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ごまクッキー
21	火	ご飯	鶏肉と大根の煮物 小松菜の中華和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・白みそ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ 食パン	大根・人参・干し椎茸・小松菜・白 菜・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ パンプティング
22	水	ご飯	納豆バーグ キャベツのおかか和え・粉ふき芋 きのこの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・卵・豆乳・ かつお節・みそ・白みそ・いりこ・ 牛乳・おしゃぶり昆布	米・パン粉・サラダ油・じゃが芋・ きび砂糖・片栗粉・小麦粉・イチゴ ジャム	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人 参・コーン・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スコーン
23	木	麦ご飯	ぶりの竜田揚げ うの花・白菜のゆかり和え 大根の味噌汁	ブリ・おから・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ チーズ・ベーコン	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂 糖・スパゲティ	しょうが・にんにく・人参・干し椎 茸・白菜・きゅうり・大根・玉ね ぎ・ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン
24	金	ご飯	肉豆腐 いもいもサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・ツナ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ きな粉	米・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・ じゃが芋・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・き ゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 牛乳もち
25	土	お弁当の日						
27	月	ご飯	さばのカレー焼 きゅうりの梅和え・ひじき煮 豆腐の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・豆腐・わか め・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ ごま油	きゅうり・しめじ・人参・グリン ピース	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ
28	火	ご飯	筑前煮 トマト・ほうれん草の納豆和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・納豆・わかめ・白みそ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・食パン	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・ トマトいんげん・ほうれん草・白菜・玉 ねぎ・オレンジ・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト
29	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・わかめ・み そ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ スパゲティ・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅう り・コーン・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ツナおにぎり
30	木	麦ご飯	マーボー豆腐 キャベツの中華和え・煮豆 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ひじき・う すら豆・わかめ・かつお節・豆乳・ 牛乳・つぶあん	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗 粉・ごま油・パイシート	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・キャベツ・コー ン・もやし・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ねじりあんパイ
31	金	ご飯	たらピカタ 根菜サラダ・さつま芋 えのきの味噌汁	タラ・卵・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・マヨネー ズ・きび砂糖・さつま芋・ココア	ごぼう・れんこん・人参・きゅう り・コーン・玉ねぎ・葉ねぎ・えの き茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ココア蒸し饅頭

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※5月2日はこどもの日の行事食を提供します。