

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!



2024年
6月の献立表

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>		
1 土	スパゲティ	スパゲティ・ナポリタン ブロッコリーのサラダ・かぼちゃ わかめスープ	豚ミンチ・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・コーン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ きなこクッキー
3 月	ご飯	鮭の塩焼き ひじきの煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	サケ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつまいも	グリーンピース・人参・キャベツ・バナナ・えのき草	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり
4 火	ご飯	焼きコロッケ 根菜サラダ・ミニトマト 白菜の味噌汁	豚ミンチ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ミックステーズ・しらす・青のり	米・じゃが芋・サラダ油・小麦粉・パン粉・マヨネーズ・きび砂糖・食パン・ごま	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・人参・ミニトマト・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 じゃこトースト
5 水	ご飯	さわらのかりん揚げ かぼちゃの煮物・キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁	サワラ・かつお節・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・寒天	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・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
6 木	麦ご飯	おからバーグ 小松菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・麦・きび砂糖・片栗粉・上新粉・小麦粉・ココア・サラダ油	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 いりこ ココアチュロス
7 金	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・パイシート	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ チーズスティックパイ
8 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
10 月	ご飯	ぶりの甘辛焼き 切干大根の煮物・磯ポテト キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・いんげん・キャベツ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃパン
11 火	ご飯	鶏肉のマーメレード焼き きゅうりの酢物・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・マーメレード・サラダ油・春雨・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・マヨネーズ	きゅうり・人参・玉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ お好み焼き
12 水	ご飯	たらのパン粉焼き ほうれん草のごま和え・人参煮 豆腐の味噌汁	たら・粉チーズ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・パン粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉	パセリ・ほうれん草・もやし・しめじ・人参・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
13 木	麦ご飯	ポークカレー もやしのおかか和え・トマト	豚肉・豆乳・かつお節・牛乳・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・もやし・きゅうり・トマト・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこふ
14 金	ご飯	千草焼き 白菜のゆかり和え・煮豆 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 チーズ セサミトースト
15 土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 キャベツの昆布和え・かぼちゃ しめじスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・かつお節	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・米	人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・しめじ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 焼きおにぎり
17 月	ご飯	さばの味噌焼き 高野豆腐の煮物・小松菜のツナ和え えのきのお吸い物	サバ・みそ・高野豆腐・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・ごま・マカロニ・片栗粉	しょうが・小松菜・白菜・人参・えのき草・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ みたらしマカロニ
18 火	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・板こんにゃく・小麦粉・ごま	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ごまクッキー
19 水	ご飯	豆腐ハンバーグ キャベツの甘酢和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・豚ミンチ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ パンプティング
20 木	麦ご飯	さわらのごま焼き 白菜のおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	サワラ・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・麦・ごま・きび砂糖・さつまいも	白菜・きゅうり・人参・バナナ・しょうが	豆乳	牛乳 バナナ そばろおにぎり
21 金	ご飯	和風ミートローフ ひじきサラダ・ミニトマト しめじの味噌汁	鶏ミンチ・おから・豆乳・ひじき・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・するめ	米・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・ミニトマト・しめじ	豆乳	牛乳 するめ スコーン
22 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
24 月	ご飯	たらのチーズ焼き 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	たら・ミックステーズ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・ごま・小麦粉・きび砂糖・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 青のりクッキー
25 火	ご飯	肉じゃが 春雨の中華和え キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・春雨・ごま油	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ゆかりおにぎり
26 水	ご飯	ぶりのカレー竜田揚げ 小松菜の磯和え・人参甘煮 大根の味噌汁	ブリ・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・麩・サラダ油	しょうが・にんにく・小松菜・もやし・しめじ・人参・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
27 木	麦ご飯	マーボー豆腐 オクラのおかか和え・トマト わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・ココア	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・オクラ・えのき草・トマト	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ブラウニー
28 金	ご飯	鶏肉の照り焼き もやしのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏肉・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉	もやし・人参・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち
29 土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのごま和え・さつまいも えのきスープ	豚肉・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	中華そば・ごま・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき草	豆乳	牛乳 するめ 黒糖ドーナツ

※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。