

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 | |
|-----------|-----|-----|
| | 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 | 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 切干大根の煮物・さつまい 白菜の味噌汁 | サケ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布 | 米・サラダ油・きび砂糖・さつまい | 切干大根・干し椎茸・グリーンピース・白菜・人参・えのき茸 | 豆乳 | 牛乳 おしゃぶり昆布 かやくおにぎり |
| 4 火 | ご飯 | 鶏肉のチーズ焼き もやしの甘酢和え・粉ふき芋 きのこの味噌汁 | 鶏肉・ミックスチーズ・しらす・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ | 米・サラダ油・ごま・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・さつまい | トマト・もやし・きゅうり・コーン・パセリ・玉ねぎ・えのき茸・りんご | 豆乳 | 牛乳 するめ ビスコッティ |
| 5 水 | ご飯 | さわらのかりん揚げ キャベツのおかか和え・かぼちゃの煮物 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 | 米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま | キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・バナナ | 豆乳 | 牛乳 バナナ セサミトースト |
| 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 | 豆乳 | 牛乳 いりこ ココアチュロス |
| 7 金 | ご飯 | 千草焼き ほうれん草のごま和え・人参煮 玉ねぎの味噌汁 | 液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳 | 米・ごま・きび砂糖・さつまい・ごま | 玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・もやし・しめじ・人参・オレンジ | 豆乳 | 牛乳 オレンジ スイートポテト |
| 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 うの花・さつまい キャベツの味噌汁 | 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 | 米・きび砂糖・サラダ油・さつまい・小麦粉 | 人参・干し椎茸・キャベツ・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳 チーズ かぼちゃパン |
| 11 火 | ご飯 | 鶏肉のマーレード焼き きゅうりの酢の物・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁 | 鶏肉・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳 | 米・マルト・ツナ・サラダ油・春雨・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・マヨネーズ | きゅうり・人参・玉ねぎ・オレンジ・キャベツ | 豆乳 | 牛乳 オレンジ お好み焼き |
| 12 水 | ご飯 | 肉豆腐 マカロニサラダ きのこの味噌汁 | 豚肉・焼き豆腐・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ | 米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油 | 白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・玉ねぎ・えのき茸・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・牛乳・かつお節・豆乳・いりこ・寒天 | 米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・トマト・野菜ジュース・オレンジジュース | 豆乳 | 牛乳 いりこ 人参ゼリー |
| 14 金 | ご飯 | たらのパン粉焼 白菜のゆかり和え・煮豆 大根の味噌汁 | たら・粉チーズ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり | 米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・マヨネーズ・ごま | パセリ・白菜・人参・きゅうり・大根・バナナ | 豆乳 | 牛乳 バナナ じゃこトースト |
| 15 土 | ラーメン | ジャージャー麺・おにぎり キャベツの昆布和え・かぼちゃ | 豚ミンチ・みそ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐 | 米・中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・黒砂糖 | 人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖ドーナツ |
| 17 月 | ご飯 | さばの味噌焼 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・きな粉 | 米・きび砂糖・サラダ油・ごま・マカロニ | しょうが・小松菜・白菜・人参・えのき茸・玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳 チーズ マカロニきなこ |
| 18 火 | ご飯 | 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 根菜汁 | 豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳 | 米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・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・葉ねぎ・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・するめ・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 するめ パンプティング |
| 20 木 | 麦ご飯 | さわらのごま焼 白菜のおかか和え・さつまい 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 | 米・麦・ごま・サラダ油・きび砂糖・さつまい | 白菜・きゅうり・人参・しょうが | 豆乳 | 牛乳 いりこ そばろおにぎり |
| 21 金 | ご飯 | 和風ミートローフ ひじきのサラダ・大根の煮物 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 | 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・大根・しめじ・バナナ | 豆乳 | 牛乳 バナナ 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・ミックスチーズ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり | 米・きび砂糖・ごま・小麦粉・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・おしゃぶり昆布 | 米・片栗粉・じゃが芋・系こんにゃく・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 | 豆乳 | 牛乳 おしゃぶり昆布 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・人参の甘煮 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・豆腐 | 米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・ココア | しょうが・にんにく・小松菜・もやし・しめじ・人参・大根・バナナ | 豆乳 | 牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー |
| 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・パイシート | 人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・オクラ・えのき茸・トマト・りんご | 豆乳 | 牛乳 チーズ アップルパイ |
| 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・するめ・きな粉 | 米・きび砂糖・片栗粉 | もやし・人参・ほうれん草・白菜 | 豆乳 | 牛乳 するめ 牛乳もち |
| 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 えのきのスープ | 豚肉・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・かつお節 | 中華そば・サラダ油・ごま・きび砂糖・さつまい・米 | キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき茸 | 豆乳 | 牛乳 いりこ 焼きおにぎり |

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