

# 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	スパゲティ	スパゲティ・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・さつまい芋 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・さつまい芋	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・さつまい芋	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・さつまい芋・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・さつまい芋 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・さつまい芋・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	鶏肉のマーマレード焼き 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・マールトシロップ・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・さつまい芋 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・さつまい芋	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・さつまい芋 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・さつまい芋・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。