

# 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	月	ご飯	さばの塩焼き 白菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サバ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	白菜・きゅうり・人参・玉ねぎ・オレシ	豆乳	牛乳 オレンジ スコーン	
2	火	ご飯	豚肉のしそ炒め マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ・板こんにやく・麩・きび砂糖	しめじ・玉ねぎ・大葉・きゅうり・人参・大根・ごぼう・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ きなこふ	
3	水	ご飯	さわらの南蛮漬け 小松菜のごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	サワラ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ	
4	木	麦ご飯	松風焼き もやしのツナ和え・かぼちゃ えのきのお吸い物	豚ミンチ・みそ・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・液卵	米・麦・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・食パン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・もやし・きゅうり・かぼちゃ・えのき茸	豆乳	牛乳 いりこ フレンチトースト	
5	金	とうもろこし ご飯	クリスマスチキン キャベツのおかか和え・ミニトマト そうめん汁	鶏肉・液卵・かつお節・かつお節・豆乳・牛乳・寒天・ヨーグルト	米・マヨネーズ・小麦粉・コーンフレーク・白絞油・きび砂糖・そうめん・グラニュー糖	コーン・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・ミニトマト・オクラ・すいか・氷みつ・黄桃缶・パイナップル	豆乳	牛乳 すいか 七夕ゼリー	
6	土	スパゲティ	なすびのミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ・粉ふき芋 わかめスープ	豚ミンチ・ツナ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・みそ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・米・ごま	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・ブロッコリー	豆乳	牛乳 チーズ 五平餅	
8	月	ご飯	ぶりの甘酢あん ひじきの煮物・かぼちゃ キャベツの味噌汁	ブリ・ひじき・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・きび砂糖・片栗粉	人参・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かやくおにぎり	
9	火	ご飯	肉豆腐 パンサンスー 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・ごま油・上新粉・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・いんげん・きゅうり・コーン・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス	
10	水	ご飯	たらのピカタ 小松菜のおかか和え・人参煮 豆腐の味噌汁	たら・液卵・かつお節・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚肉	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・中華そば	小松菜・もやし・しめじ・人参・バナナ・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 パナナ 焼きそば	
11	木	麦ご飯	納豆バーグ キャベツのツナ和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・こしあん	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・トマト・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし ねじりあんパイ	
12	金	ご飯	擬製豆腐 オクラのごま和え・煮豆 白菜の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油	グリーンピース・干し椎茸・人参・オクラ・えのき茸・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ	
13	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15	月	海の日							
16	火	ご飯	さわらの照り焼き 切干大根の煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	サワラ・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・さつま芋・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃパン	
17	水	ご飯	鶏肉と冬瓜の煮物 ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・味のり	米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・ごま	とうがん・干し椎茸・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ ツナおにぎり	
18	木	麦ご飯	夏野菜カレー もやし中華和え・ミニトマト	豚ミンチ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・マカロニ・片栗粉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・野菜ジュース・もやし・小松菜・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ みたらしまカロニ	
19	金	ご飯	さけのタルタル焼き 白菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	サケ・かつお節・金時豆・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・小麦粉・ココア	玉ねぎ・パセリ・白菜・人参・きゅうり・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ マーブルクッキー	
20	土	うどん	豚しゃぶうどん きゅうりの昆布和え・かぼちゃ わかめスープ	豚肉・みそ・豆乳・塩昆布・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ・豆腐	うどん・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ドーナツ	
22	月	ご飯	さばの味噌焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの磯和え えのきのお吸い物	サバ・みそ・高野豆腐・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・麩・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ふのラスク	
23	火	ご飯	ポークチャップ かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし わかめじゃこおにぎり	
24	水	ご飯	ぶりの甘辛揚げ 小松菜の納豆和え・ミニトマト 大根の味噌汁	ブリ・納豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・寒天	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	しょうが・小松菜・もやし・人参・ミニトマト・大根・りんごジュース	豆乳	牛乳 チーズ りんごゼリー	
25	木	麦ご飯	鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え・磯ポテト 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・青のり・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・きび砂糖・じゃが芋・食パン・無塩バター	玉ねぎ・いんげん・オクラ・えのき茸・人参	豆乳	牛乳 いりこ きなこトースト	
26	金	ご飯	とんぺい風玉子焼き きゅうりの酢の物・煮豆 玉ねぎの味噌汁	液卵・豚ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・キャベツ・もやし・きゅうり・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆腐ブラウニー	
27	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29	月	ご飯	たらのカレー焼き 切干し大根のごま和え・さつまいも 白菜の味噌汁	たら・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・ごま・さつま芋・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・白菜・オレンジ・干ししぶどう	豆乳	牛乳 オレンジ レーズンクッキー	
30	火	ご飯	おからバーグ ひじきサラダ・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち	
31	水	ご飯	さわらの煮つけ 白菜のゆかり和え・トマト 豆腐の味噌汁	サワラ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・食パン	しょうが・白菜・人参・きゅうり・トマト・バナナ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 パナナ ピザトースト	

\* 午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\* 5日は七夕の日メニューを提供します。

