

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	食事摂取基準	
		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 <肉・魚・畜のもの>	黄 <カや体温のもの>	緑 <体の調子を整える>		
1	土	スパゲティ	スパゲティ・ポリタン フロッキーのサラダ・かぼちゃ わかめスープ	豚ミンチ・ツナ・わかめ・昆布・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・プロックリー・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	タンダーサーモン ひじきの煮物・さつまいも 白菜の味噌汁	サケ・ヨーグルト・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・食パン・マヨネーズ・ごま	にんにく・玉ねぎ・グリーンピース・人参・白菜・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 じゃこtoast
4	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・昆布・豆乳・牛乳・いりこ	米・じゃが芋・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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・えのき草	豆乳	牛乳 いりこ かやくおにぎり
5	水	ご飯	さわらの甘辛だし 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・昆布・豆乳・牛乳・するめ・巻末	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	しょうが・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・りんごジュース	豆乳	牛乳 するめ りんごゼリー
6	木	素ご飯	おからバーグ 小松菜の味噌和え・煮豆 大根の味噌汁	おから・豚ミンチ・豆乳・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ	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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ ココアチョコス
7	金	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・昆布・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・ハイシート	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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・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	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物・味噌ポテト キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・小麦粉	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・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	鶏肉のマーメイド焼き きゅうりの酢の物・人参煮 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ・青のり	米・マヨネーズ・サラダ油・春雨・きび砂糖・小麦粉・マヨネーズ	きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ お好み焼き
12	水	ご飯	白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	タラ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・するめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・さつま芋	人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・しめじ・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
13	木	素ご飯	チキンカレー もやしのおかか和え トマト	鶏肉・かつお節・豆乳・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・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・昆布・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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 チーズ セサミtoast
15	土	種	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・昆布・豆乳・牛乳	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 ゆかりおにぎり
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・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	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 おしゃぶり昆布 みだらしマカロニ
18	火	ご飯	肉豆腐 スパゲティサラダ 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・サラダ油・ごま	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・大根・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・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・昆布・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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 するめ パンフティング
20	木	素ご飯	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・昆布・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・ごま・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	白菜・きゅうり・人参・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 いりこ スコーン
21	金	ご飯	和風ミートローフ ひじきサラダ・トマト しめじの味噌汁	鶏ミンチ・おから・ひじき・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・味のり	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・トマト・しめじ・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・バナナ・しょうが	豆乳	牛乳 バナナ どほうおにぎり
22	土			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい
24	月	ご飯	タラのチーズ焼き 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・ミックスチーズ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・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・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 青のりクッキー
25	火	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・昆布・豆乳・牛乳・かつお節	米・きび砂糖	もやし・人参・ほうれん草・白菜・干し椎茸 ｽﾌｻｲ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 焼きおにぎり
26	水	梅とひじきの炊き込みご飯	焼きコロケ 根菜サラダ・トマト キャベツの味噌汁	ひじき・鶏ミンチ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・じゃが芋・サラダ油・小麦粉・パスタ・マヨネーズ・きび砂糖・ココア	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・きゅうり・コーン・人参・トマト・キャベツ・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐フラウニー
27	木	素ご飯	マーボー豆腐 オクラのおかか和え・粉ふき芋 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・麩・じゃが芋	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・ハセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
28	金	ご飯	ぶりのカレー竜田焼き 小松菜の味噌和え・人参甘煮 大根の味噌汁	ブリ・刻みのり・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	しょうが・にんにく・小松菜・もやし・しめじ・人参・大根・干し椎茸 ｽﾌｻｲ	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち
29	土	種	焼きそば フロッキーのごま和え・さつまいも えのきスープ	豚肉・青のり・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	中華そば・ごま・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・プロックリー・えのき草	豆乳	牛乳 するめ 黒糖ドーナツ

※マヨネーズは卵不使用です。
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
 午後のおやつ飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

