

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>		
1月	ご飯	さばの塩焼き 白菜の胡麻和え・かぼちゃ なめこの味噌汁	サバ・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小 麦粉・ココア	白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・ なめこ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ ココアケーキ
2火	ご飯	豚肉のしそ炒め いもいもサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・さつま芋・ じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・ ごま	しめじ・玉ねぎ・大葉・人参・きゅ うり	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅
3水	ご飯	マーボー豆腐 ひじきの中華和え・煮豆 わかめのスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ひじき・金 時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛 乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま油・麩	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・きゅうり・ キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ きなこふ
4木	麦ご飯	さわらの南蛮漬け 小松菜の磯和え・さつまいも えのきの味噌汁	サワラ・刻みのり・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・豚肉・かつお節・青のり	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・さつま芋・中華そば	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・もやし ・人参・えのき草・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きそば
5金	枝豆 ご飯	チキンカツ キャベツの昆布和え・ミニトマト 七夕汁	鶏肉・液卵・塩昆布・かつお節・豆 乳・牛乳・寒天	米・小麦粉・パン粉・白絞油・きび 砂糖	枝豆・キャベツ・きゅうり・人参・ミニ トマト・なめこ・オクラ・ぶどうジュ ース・すいか・ミカン缶・レモン汁	豆乳	牛乳 フルーツポンチ
6土	スパゲ ティ	なすのミートスパゲティ ブロッコリーのツナ和え・粉ふきいも	鶏ミンチ・ツナ・かつお節・豆乳・ 牛乳・するめ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・小麦粉・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・コーン・チンゲン菜	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー
8月	ご飯	ぶりのみそ焼き 切り干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・片 栗粉	切干大根・人参・きゅうり・かぼ ちゃ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 牛乳もち
9火	ご飯	納豆バーグ オクラのおかか和え・さつまいも キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆 乳・かつお節・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・牛乳・つぶあん	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ 片栗粉・さつま芋・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸・オクラ・えのき 草・人参・キャベツ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし ねじりあんパイ
10水	ご飯	鶏肉ととうがんの煮物 マカロニサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・ひじき	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネ ーズ	とうがん・干し椎茸・きゅうり・人 参・コーン・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ひじきおにぎり
11木	麦ご飯	たらのパン粉焼き キャベツの磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	タラ・粉チーズ・刻みのり・金時豆・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・麦・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・上新粉・小麦粉	パセリ・キャベツ・人参・しめじ・ 玉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス
12金	ご飯	擬製豆腐 白菜のゆかり和え・トマト 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・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・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・白 菜・きゅうり・トマト・大根・バナ ナ	豆乳	牛乳 チーズ 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 高野豆腐の煮物・小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・高野豆腐・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・小 麦粉	小松菜・キャベツ・人参・玉ねぎ・ バナナ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 バナナ かぼちゃパン
17水	ご飯	肉豆腐 ポテトサラダ 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・する め・ワカメ・しらす	米・片栗粉・きび砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ	白菜・人参・いんげん・きゅうり・ 大根	豆乳	牛乳 するめ わかめおにぎり
18木	麦ご飯	夏野菜カレー もやしのツナ和え・トマト	豚ミンチ・牛乳・ツナ・豆乳・いり こ・寒天	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピー マン・もやし・きゅうり・トマト・オレ ンジジュース・ミカン缶・野菜ジュ ース	豆乳	牛乳 いりこ みかんゼリー
19金	ご飯	さけのタルタル焼き 切り干し大根の煮物・きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	サケ・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂 糖・春雨・食パン	玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・ 干し椎茸・グリーンピース・きゅう り・キャベツ・すいか	豆乳	牛乳 すいか フレンチトースト
20土	うどん	豚しゃぶうどん・おにぎり 白菜の梅おかか和え・かぼちゃ	豚肉・みそ・牛乳・かつお節・豆 乳・チーズ	米・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・ 白菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ
22月	ご飯	たらのとろろ蒸し ひじきの煮物・キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	タラ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ・きな粉	米・なが芋・きび砂糖・片栗粉・小麦 粉・サラダ油	人参・グリーンピース・キャベツ・きゅ うり	豆乳	牛乳 するめ きなこクッキー
23火	ご飯	ポークチャップ かぼちゃのサラダ 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	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・かぼ ちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・ 葉ねぎ・とうもろこし・えのき草	豆乳	牛乳 とうもろこし かやくおにぎり
24水	ご飯	揚げぶりの甘辛だれ 小松菜のおかか和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・かつお節・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・麩・サ ラダ油	しょうが・小松菜・もやし・人参・トマ ト・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
25木	麦ご飯	鶏肉のさっぱり煮 うの花・オクラのごま和え キャベツの味噌汁	鶏肉・おから・油揚げ・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚ミンチ	米・麦・きび砂糖・ごま・スパゲティ・ サラダ油	玉ねぎ・いんげん・人参・干し椎茸・オ クラ・えのき草・キャベツ・オレンジ・ ピーマン	豆乳	牛乳 オレンジ ナポリタン
26金	ご飯	千草焼 白菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・油 揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・サラダ油・ご ま	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅ うり・えのき草	豆乳	牛乳 いりこ 大学芋
27土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
29月	ご飯	さわらのごま焼き 切り干し大根のサラダ・さつまいも 白菜の味噌汁	サワラ・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布・ツナ	米・ごま・サラダ油・マヨネーズ・ さつま芋	切干大根・きゅうり・人参・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ツナおにぎり
30火	ご飯	豆腐の五目焼き キャベツの昆布和え・人参煮 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白み そ・塩昆布・わかめ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・食パン	ごぼう・人参・グリーンピース・キャ ベツ・きゅうり・玉ねぎ・バナナ・ コーン	豆乳	牛乳 バナナ ピザトースト
31水	ご飯	さばの煮つけ 小松菜のごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・金時豆・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・ごま・マカロニ・片 栗粉	しょうが・小松菜・もやし・人参・ 大根	豆乳	牛乳 するめ みたらしまカロニ

※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。

※7月5日(金)七夕の行事食を提供します。