

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	曜日	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>		
1	月	ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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	麦ごはん	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・えのき茸・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きそば
5	金	枝豆 ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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 茸・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	ごはん	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	麦ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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	麦ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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・えのき茸	豆乳 牛乳 とうもろこし かやくおにぎり
24	水	ごはん	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	麦ごはん	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・えのき茸・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	ごはん	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・えのき茸	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	ごはん	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	ごはん	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	ごはん	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。