

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			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・刺みのり・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・イチゴジャム	白米・きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳 いりこ 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・昆布・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ・麺・きび砂糖	しめじ・玉ねぎ・大葉・きゅうり・人参・大根・ごぼう・干し椎茸・パナップ	牛乳 パナップ きざこぼ	
3	水	ご飯	さわらの南蛮漬汁 小松菜のツナ和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	サワラ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・干し椎茸	牛乳 するめ 人参ケーキ	
4	木	素ご飯	松風焼き もやしのごま酢和え・かぼちゃ えのきのお吸い物 星型おからバーグ	鶏ミンチ・みそ・わかめ・昆布・牛乳・おしよぶり昆布	米・麦・片栗粉・上新粉・きび砂糖・こま・黄パン	玉ねぎ・人参・干し椎茸・もやし・きゅうり・かぼちゃ・えのき	牛乳 おしよぶり昆布 フレンチトースト	
5	金	ご飯	星型おからバーグ キャベツのおかか和え・トマト キャベツの味噌汁	おから・鶏ミンチ・かつお節・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・そうめん	コーン・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・トマト・白菜・とうもろこし・干し椎茸	牛乳 とうもろこし どうめん	
6	土	スパゲティ	おきのミートスパゲティ フロッコリーのサラダ・粉ふき芋 わかめのスープ	鶏ミンチ・ツナ・わかめ・昆布・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・こま	こんにゃく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・フロッコリー	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 なすの味噌汁	ぶり・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・片栗粉	人参・グリーンピース・かぼちゃ・なす・干し椎茸・えのき	牛乳 いりこ かやくおにぎり	
9	火	ご飯	肉豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしよぶり昆布	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・こま油・上新粉・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・大根・干し椎茸・グリーンムーン	牛乳 おしよぶり昆布 チュロス	
10	水	ご飯	タラのオーロラソースかけ 小松菜のおかか和え・人参煮 豆腐の味噌汁	タラ・かつお節・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・鶏肉	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・中華そば	パセリ・小松菜・もやし・しめじ・人参・干し椎茸・パナップ・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 パナップ 焼きそば	
11	木	素ご飯	納豆バーグ キャベツのツナ和え・トマト ぶりの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・つぶあん	米・麦・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・干し椎茸	牛乳 チーズ あんこパイ	
12	金	ご飯	揚げ豆腐 オクラのごま和え・煮豆 白菜の味噌汁	豆腐・卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・こま・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・オクラ・えのき・白菜・干し椎茸・りんご・パナップ	牛乳 りんご バナナケーキ	
13	土	お弁当の日						牛乳 せんべい
15	月	海の日						
16	火	ご飯	さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物・さつまいも なすの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	切干大根・人参・グリーンピース・なす・干し椎茸・かぼちゃ	牛乳 するめ かぼちゃケーキ	
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・昆布・牛乳・ツナ・漬物のり	米・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	とうがん・干し椎茸・人参・きゅうり・りんご	牛乳 りんご ツナおにぎり	
18	木	素ご飯	夏野菜カレー もやしの中華和え トマト	鶏ミンチ・牛乳・きな粉・いりこ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・こま油・マカロニ	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・なす・ピーマン・もやし・小松菜・トマト	牛乳 いりこ マカロニきざこぼ	
19	金	ご飯	鮭のタルタル焼き 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・昆布・牛乳・おしよぶり昆布	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・干し椎茸	牛乳 おしよぶり昆布 マーブルケーキ	
20	土	うどん	きゅうりの昆布和え・かぼちゃ わかめのスープ	豚肉・みそ・豆腐・出汁・わかめ・昆布・牛乳・チーズ・豆腐	うどん・きび砂糖・こま・こま油・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	牛乳 チーズ 豆腐トナツ	
22	月	ご飯	さばのみぞ焼き 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・刺みのり・わかめ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・麺・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・えのき・玉ねぎ・オレシソ	牛乳 オレンジ 心のラスク	
23	火	ご飯	ホークケチャップ かぼちゃのサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・ワケメ・しらす・するめ	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ	玉ねぎ・こんにゃく・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜・干し椎茸	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり	
24	水	ご飯	ぶりの甘酢焼き きゅうりの酢物・煮豆 大根の味噌汁	ぶり・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・ヨーグルト	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春雨	しょうが・きゅうり・人参・大根・干し椎茸・パナップ・ミカン	牛乳 ブルーベリーグルト	
25	木	素ご飯	鶏肉のさっぱり煮 オクラのおかか和え・磯ホテト 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・青のり・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・きな粉・いりこ	米・麦・きび砂糖・じゃが芋・黄パン・無塩バター	玉ねぎ・グリーンピース・オクラ・えのき・人参・干し椎茸	牛乳 いりこ きざこぼ	
26	金	ご飯	豆腐の五目焼き 小松菜の納豆和え・トマト 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・卵・みそ・納豆・わかめ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・ココア	ごぼう・人参・玉ねぎ・小松菜・もやし・トマト・玉ねぎ・干し椎茸・パナップ	牛乳 パナップ 豆腐アラウニー	
27	土	お弁当の日						牛乳 せんべい
29	月	ご飯	タラのカレー焼き 切り干し大根のごま酢和え・さつまいも 白菜の味噌汁	タラ・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・こま・さつま芋・小麦粉・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・白菜・干し椎茸・オレシソ・干しぶどう	牛乳 オレンジ レーズンケーキ	
30	火	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ひじきサラダ・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ミックスチーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・豆腐・きな粉・いりこ	米・きび砂糖・マヨネーズ・こま・片栗粉	きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳 いりこ 豆腐餅	
31	水	ご飯	さわらの煮つけ 白菜のゆか和え・トマト 豆腐の味噌汁	サワラ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしよぶり昆布・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・黄パン	しょうが・白菜・人参・きゅうり・トマト・干し椎茸・玉ねぎ・ピーマン・コーン	牛乳 おしよぶり昆布 ピザトースト	

※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。

