

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	木	麦ご飯	和風ミートローフ きゅうりの梅和え・さつまいも 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・おから・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・木綿豆腐・わかめ	米・押麦・片栗粉・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・レンコン・きゅうり・人参・しめじ・梅干・白菜	豆乳	牛乳 豆腐ブラウニー	
2	金	ご飯	豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター・いりごま	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 とうもろこし セサミトースト	
3	土	焼きそば	焼きそば きゅうりのツナ和え・かぼちゃ おにぎり	豚もも(国産)・青のり・かつお節・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・チーズ・木綿豆腐	焼きそば麺・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・米・薄力粉・ココアパウダー・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ ココアドーナツ	
5	月	ご飯	さわらのカレーソース焼き 高野豆腐煮・小松菜の中華和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ちくわ・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ひじき・油揚げ	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油	小松菜・太もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ ひじきおにぎり	
6	火	ご飯	豆腐の五目焼き キャベツの昆布和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき・全卵・白みそ・塩昆布・金時豆・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・白こしあん・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・米粉・片栗粉	ごぼう・人参・グリーンピース・キャベツ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 白あんボーロ	
7	水	ご飯	鮭のムニエル 切干し大根のごま酢和え・人参 えのきの味噌汁	秋鮭・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ・青のり	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま	おろしにんにく・レモン・切干大根(乾)・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 青のりクッキー	
8	木	麦ご飯	なすの肉みそ炒め 南瓜サラダ キャベツスープ	豚もも(国産)・中みそ・花かつお・無調整豆乳・牛乳	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・おつゆ麩	なす・玉ねぎ・ピーマン・しょうが・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・パセリ	豆乳	牛乳 とうもろこし ふのラスク	
9	金	ご飯	おからバーグ 小松菜のおかか和え・ミニトマト 豆腐の味噌汁	おから・豚ミンチ(国産)・無調整豆乳・油揚げ・かつお節・木綿豆腐・わかめ・中みそ・いりこ・牛乳	米・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・薄力粉	玉ねぎ・小松菜・人参・えのき茸・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ	
10	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
13	火	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
14	水	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
15	木	ご飯	鮭のタルタル焼き 金平ごぼう・ほうれん草の磯和え 玉ねぎの味噌汁	秋鮭・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・かつお節・青のり	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ(乾)・ほうれん草・白菜・ごぼう	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 梅おかかおにぎり	
16	金	ご飯	マーボー豆腐 春雨の中華和え・南瓜 かき卵わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・中みそ・全卵・わかめ・花かつお・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・薄力粉	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・コーン・かぼちゃ・枝豆	豆乳	牛乳 枝豆パン	
17	土	きのこスパゲティ	きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ おにぎり	豚ばら・刻みのり・無調整豆乳・牛乳・するめ・中みそ	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・米・いりごま(白)	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・マツタケ・おろしにんにく・ブロッコリー・コーン	豆乳	牛乳 するめ 五平餅	
19	月	ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・きゅうりの昆布和え 白菜の味噌汁	サワラ・金時豆(乾)・ツナ缶・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	きゅうり・人参・白菜	豆乳	牛乳 チーズ スコーン	
20	火	ご飯	豚の生姜焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま白	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ ツナおにぎり	
21	水	ご飯	たらのカレー風味焼き 青菜のツナ和え・粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	たら・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・パイシート	にんにく・小松菜・人参・白菜・パセリ・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ スティックパイ	
22	木	麦ご飯	鶏のから揚げ ひじき煮・かぼちゃ 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・押麦・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・米粉	しょうが・にんにく・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐のパンケーキ	
23	金	ご飯	干草焼き 切干大根の煮物・さつまいも 豆腐の味噌汁	全卵・鶏ミンチ(国産)・油揚げ・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・きび砂糖・さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・切干大根(乾)・人参・グリーンピース	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳もち	
24	土	お弁当の日							牛乳 せんべい
26	月	ご飯	鮭のパン粉焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	秋鮭・刻みのり・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・パン粉(乳なし)・サラダ油・きび砂糖・薄力粉	パセリ・ほうれん草・太もやし・人参・えのき・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 人参クッキー	
27	火	ご飯	鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮・オクラのおかか和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・きび砂糖・黒糖・薄力粉	オクラ・えのき茸・人参・キャベツ	豆乳	牛乳 黒糖蒸しパン	
28	水	ご飯	たらの竜田揚げ カレーポテト・白菜のゆかり和え 玉ねぎの味噌汁	たら・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ・わかめ	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マカロニ(乾)	しょうが・にんにく・パセリ(乾)・白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ マカロニきなこ	
29	木	麦ごはん	ハヤシシチュー 蒸し人参・もやしのツナ和え	牛もも(国産)・ツナ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉寒天	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉	にんにく・玉ねぎ・なす・マツタケ・トマト・グリーンピース・太もやし・人参・きゅうり・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー	
30	金	ご飯	つくね焼き ひじきの中華和え・ミニトマト 大根の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・青のり・ひじき(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・シラス	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・食パン・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)	しょうが・人参・玉ねぎ・レンコン・きゅうり・キャベツ・ミニトマト・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ じゃこトースト	
31	土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・ワカメご飯の素・牛乳	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつま芋・米・薄力粉	人参・玉ねぎ・レモン・ブロッコリー・えのき茸・オレンジ・りんご	豆乳	牛乳 オレンジ ビスコッティ	