

# 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 火	ご飯	鶏肉と大根の煮物 バンサンスー 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・片栗粉	大根・人参・干し椎茸・いんげん・きゅうり・コーン・白菜	豆乳	牛乳 チーズ 豆乳もち
2 水	ご飯	納豆バーグ キャベツのごま和え・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・液卵・豆乳・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・ミニトマト・オレング	豆乳	牛乳 オレンジ パンプティング
3 木	麦ご飯	さばのパン粉焼き 小松菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・粉チーズ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・かつお節	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖	パセリ・小松菜・もやし・人参・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きおにぎり
4 金	ご飯	和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・パン粉・サラダ油・さつまいも・麩	玉ねぎ・れんこん・白菜・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
5 土	うどん	おにぎり・豚汁うどん ブロッコリーのおかか和え	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	菜飯・人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・ブロッコリー・えのき茸・かぼちゃ	豆乳	牛乳 するめ かぼちゃボーロ
7 月	ご飯	ぶりの甘辛焼き 切干大根の煮物・磯ポテト キャベツの味噌汁	ブリ・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・小麦粉・ココア・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
8 火	ご飯	肉豆腐 スパゲティサラダ 根菜汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・板こんにゃく・食パン	白菜・人参・いんげん・きゅうり・コーン・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 いりこ フレンチトースト
9 水	ご飯	鶏の唐揚げ ひじきの和風サラダ・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ひじき・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ツナ・味付のり	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・マヨネーズ・さつまいも・ごま	しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ ツナおにぎり
10 木	麦ご飯	千草焼き もやしのごま和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・きび砂糖・ごま・上新粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・もやし・小松菜・人参・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこ蒸しまんじゅう
11 金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆・トマト えのきのお吸い物	サケ・みそ・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・トマト・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 青のりクッキー
12 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
14 月	スポーツの日						
15 火	ご飯	さわらのもみじ焼き キャベツのおかか和え・高野豆腐の煮物 玉ねぎの味噌汁	サワラ・かつお節・高野豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・パイシート	人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 チーズ アップルパイ
16 水	ご飯	豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・人参・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ
17 木	麦ご飯	きのこカレー もやしのナムル・ミニトマト	鶏肉・豆乳・わかめ・ツナ・塩昆布・牛乳・いりこ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・ごま油・マカロニ・片栗粉	しめじ・えのき茸・玉ねぎ・人参・野菜ジュース・もやし・ミニトマト	豆乳	牛乳 いりこ みたらしまカロニ
18 金	ご飯	さばの塩焼き 小松菜のごま和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま	小松菜・白菜・人参・大根・バナナ・えのき茸	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり
19 土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 きゅうりの昆布和え・かぼちゃ わかめスープ	豚ミンチ・みそ・塩昆布・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豆腐	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉・ココア	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ココアドーナツ
21 月	ご飯	ぶりの味噌焼き ひじきの煮物・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	ブリ・みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	人参・グリーンピース・パセリ・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ スコーン
22 火	ご飯	筑前煮 春雨の中華和え 豆腐の味噌汁	鶏肉・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・春雨・ごま油・さつまいも・ごま	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト
23 水	ご飯	たらのかりん揚げ 白菜のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	タラ・ツナ・金時豆・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	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・中華そば	白菜・小松菜・人参・玉ねぎ・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きそば
24 木	麦ご飯	鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え・さつまいも 大根の味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・麦・きび砂糖・さつまいも・食パン・マヨネーズ・ごま	ほうれん草・もやし・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト
25 金	ご飯	マーボー豆腐 かぼちゃサラダ・人参甘煮 白菜のお吸い物	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・コーン・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ゆかりおにぎり
26 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
28 月	ご飯	さわらのつけ焼き 切干し大根のごま酢和え・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・するめ	米・サラダ油・ごま・さつまいも・小麦粉・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
29 火	ご飯	擬製豆腐 キャベツの甘酢和え・かぼちゃ 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・上新粉・小麦粉・ココア	グリーンピース・干し椎茸・人参・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ ココアチュロス
30 水	ご飯	さばのカレームニエル もやしのツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サバ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・わかめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	もやし・人参・小松菜・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ わかめおにぎり
31 木	麦ご飯	豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ わかめスープ	豚肉・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃクッキー

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
※31日はハロウィンメニューを提供します。