

# 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	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 金	ご飯	つくね焼き 小松菜の磯和え・人参甘煮 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・刻みのり・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・食パン	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・小松菜・白菜・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザトースト
2 土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・イチゴジャム	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スコーン
4 月	振替休日						
5 火	ご飯	たらのパン粉焼き ひじきの煮物・さつまいも 白菜の味噌汁	タラ・粉チーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	パセリ・人参・グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ
6 水	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 バンサンスー キャベツの味噌汁	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・ごま油・食パン・無塩バター・ごま	人参・いんげん・きゅうり・コーン・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト
7 木	麦ご飯	サバのケチャップ焼き 白菜のツナ和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	サバ・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・麦・きび砂糖・パイシート	にんにく・白菜・小松菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ チーズスティックパイ
8 金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き もやしの中華和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏肉・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	米・マルドツム・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつま芋・ごま	もやし・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スイートポテト
9 土	スパゲティ	きのこスパゲティ ポテトサラダ わかめスープ	ツナ・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・みそ	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・じゃが芋・マヨネーズ・米・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ 五平餅
11 月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物・キャベツの磯和え えのきのお吸い物	サワラ・白みそ・刻みのり・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	キャベツ・きゅうり・人参・切干大根・グリーンピース・えのき茸・玉ねぎ・干しぶどう	豆乳	牛乳 チーズ レーズンクッキー
12 火	ご飯	和風ミートローフ きゅうりの酢の物・磯ポテト 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・液卵・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・パン粉・春雨・じゃが芋	玉ねぎ・れんこん・人参・きゅうり・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ わかめじゃこおにぎり
13 水	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのサラダ・さつまいも 豆腐のお吸い物	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・卵(そら・ひかり組)	中華そば・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア・天かす(そら・ひかり組)	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー・バナナ もやし・ねぎ(そら・ひかり組)	豆乳	牛乳 バナナ ココア蒸しまんじゅう
14 木	麦ご飯	ハヤシライス 小松菜の和え物・かぼちゃ	牛肉・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・きな粉	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・麩	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ きなこふ
15 金	ご飯	ぶりの竜田揚げ 白菜の昆布和え・煮豆 大根の味噌汁	ブリ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・液卵	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・食パン	しょうが・にんにく・白菜・人参・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 するめ パンプティング
16 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
18 月	ご飯	さけの塩焼き 高野豆腐の煮物・ほうれん草の磯和え しめじの味噌汁	サケ・高野豆腐・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃパン
19 火	ご飯	肉じゃが スパゲティサラダ 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・大根	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー
20 水	ご飯	たらのピカタ れんこんきんぴら・さつまいも 白菜の味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・刻みのり	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつま芋・マヨネーズ・ごま	れんこん・人参・白菜・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 韓国風おにぎり
21 木	麦ご飯	鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え・かぼちゃ キャベツの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・きび砂糖・片栗粉	もやし・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
22 金	ご飯	擬製豆腐 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・金時豆・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・さつま芋・小麦粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ さつまいもスティック
23 土	勤労感謝の日						
25 月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干し大根のごま酢和え・さつまいも えのきのお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま・さつま芋	切干大根・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ かやくおにぎり
26 火	ご飯	おからバーグ 小松菜のツナ和え・人参煮 豆腐の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・りんご	豆乳	牛乳 りんご フレンチトースト
27 水	ご飯	さわらの甘辛揚げ キャベツの酢の物・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サワラ・金時豆・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・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク
28 木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・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・板こんにゃく・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・コーン・大根・ごぼう・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ
29 金	ご飯	千草焼き きゅうりの梅和え・かぼちゃ 白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・しめじ・ねり梅・かぼちゃ・白菜	豆乳	牛乳 するめ きなこクッキー
30 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 じゃが芋のごまがらめ	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま・ごま油・小麦粉	菜飯・人参・ごぼう・大根・ブロッコリー・コーン	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ドーナツ

※午後のおやつのお飲み物はどんぐり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

