

# 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	金	ご飯	千草焼 白菜のツナ和え・人参甘煮 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松菜・人参・干しぶどう	豆乳	牛乳 チーズ レーズンクッキー	
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・さつま芋	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・さつま芋・麩・きび砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク	
4	月	振替休日							
5	火	ご飯	たらのピカタ 切干大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・液卵・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・ごま・さつま芋・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ さつま芋スティック	
6	水	ご飯	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 わかめじゃこおにぎり	
7	木	麦ご飯	ぶりのカレーソース焼き もやしの中華和え・さつま芋 大根の味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・サラダ油・ごま油・さつま芋・小麦粉	もやし・コーン・きゅうり・大根・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃパン	
8	金	ご飯	ヤンニョムチキン 小松菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・液卵	米・ごま油・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・食パン	にんにく・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ パンプティング	
9	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
11	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼 キャベツの酢の物・ひじきの煮物 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・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・人参・きゅうり・グリーンピース・バナナ	豆乳	牛乳 チーズ バナナケーキ	
12	火	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 バンサンスー 白菜の味噌汁	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・ごま油	人参・いんげん・きゅうり・コーン・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 牛乳もち	
13	水	ご飯	さばのつけ焼き きゅうりの梅和え・かぼちゃ えのきの味噌汁	サバ・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・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・黒砂糖	きゅうり・人参・しめじ・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖ドーナツ	
14	木	麦ご飯	ハヤシライス 小松菜のおかか和え・さつま芋	牛肉・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ココア	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・小松菜・もやし・人参	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸し饅頭	
15	金	ご飯	和風ミートローフ 白菜の昆布和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏ミンチ・液卵・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・卵・豚肉・青のり	米・きび砂糖・パン粉・小麦粉・中華そば・サラダ油・天かす	玉ねぎ・れんこん・人参・白菜・きゅうり・大根・キャベツ・細もやし・葉ねぎ	豆乳	牛乳 お好み焼き	
16	土	スパゲティ	きのこスパゲティ ブロッコリーのサラダ・磯ポテト わかめスープ	ツナ・刻みのり・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・みそ	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・じゃが芋・米・ごま	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・ブロッコリー・人参	豆乳	牛乳 するめ 五平餅	
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 玉ねぎの味噌汁	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・さつま芋・ごま	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト	
19	火	ご飯	豚肉の胡麻炒め 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・チーズ・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・片栗粉・マヨネーズ・板こんにゃく・小麦粉・ココア	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ブラウニー	
20	水	ご飯	たらのパン粉焼き もやしのおかか和え・人参煮 白菜の味噌汁	タラ・粉チーズ・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・刻みのり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油	パセリ・もやし・コーン・きゅうり・人参・白菜	豆乳	牛乳 韓国風おにぎり	
21	木	麦ご飯	おからバーグ れんこんのきんぴら・さつま芋 キャベツの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・牛乳・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・おしゃぶり昆布	米・麦・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・さつま芋・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参・キャベツ・クリームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス	
22	金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 白菜のゆかり和え・煮豆 しめじの味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・マールドシヤム・サラダ油・きび砂糖・麩	白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳 いりこ きなこふ	
23	土	勤労感謝の日							
25	月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干大根の煮物・ブロッコリーのおかか和え えのきのお吸い物	ブリ・みそ・油揚げ・かつお節・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	切干大根・人参・グリーンピース・ブロッコリー・コーン・えのき茸・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ みたらしマカロニ	
26	火	ご飯	つくね焼 キャベツ磯和え・じゃが芋のごまがらめ 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・刻みのり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま・ごま油・小麦粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・キャベツ・きゅうり	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ	
27	水	ご飯	豚肉のケチャップ炒め スパゲッティサラダ 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・ツナ・ミックスチーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・食パン	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ピザトースト	
28	木	麦ご飯	さわらの甘辛揚げ きゅうりの酢の物・煮豆 白菜の味噌汁	サワラ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・春雨・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	しょうが・きゅうり・人参・白菜・りんご	豆乳	牛乳 りんご スコーン	
29	金	ご飯	擬製豆腐 小松菜のツナ和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油	グリーンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・かぼちゃ・大根・えのき茸	豆乳	牛乳 かやくおにぎり	
30	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい

※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。

※15日のおやつでお好み焼きを提供します。