

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
2月	ご飯	サバのケチャップ焼き ひじきの煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ・味付のり	米・きび砂糖・さつまいも	にんにく・人参・グリーンピース・キャベツ・しょうが	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 そばろおにぎり
3火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんきんぴら・もやしの酢の物 大根の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・マヨネーズ・コーンフレーク・サラダ油・きび砂糖・ごま油・パイシート	しょうが・にんにく・れんこん・人参・もやし・コーン・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 いりこ 小倉パイ
4水	ご飯	松風焼き 白菜のおかか和え・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	豚ミンチ・みそ・かつお節・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・小松菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ スコーン
5木	麦ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ・ミニトマト	豚肉・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・キャベツ・きゅうり・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
6金	ご飯	たらフライ 小松菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	たら・液卵・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・小麦粉・パン粉・白絞油・マヨネーズ・きび砂糖・ココア・サラダ油	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・オレシ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆腐ブラウニー
7土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 ポテトサラダ きのこスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・するめ・きな粉	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・米	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 するめ きなこおはぎ
9月	ご飯	ぶりの甘辛焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	ぶり・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・干しぶどう	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 レーズンクッキー
10火	ご飯	筑前煮 スパゲティサラダ 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・スパゲティ・マヨネーズ・食パン・無塩バター・ごま	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ セサミトースト
11水	ご飯	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	豚肉・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・ブロッコリー・人参・大根・みかん・キャベツ	豆乳	牛乳 みかん お好み焼き
12木	麦ご飯	さげのチーズ焼き 白菜の酢のもの・ミニトマト 玉ねぎの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	白菜・人参・きゅうり・ミニトマト・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
13金	ご飯	豆腐の五目焼き 小松菜のごま和え・さつまいも えのきのお吸い物	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・ごま・さつまいも	ごぼう・人参・グリーンピース・小松菜・もやし・えのき茸・玉ねぎ・干し椎茸	豆乳	牛乳 いりこ かやくおにぎり
14土	ラーメン	おにぎり・五日ラーメン きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	菜飯・豚肉・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・パセリ	豆乳	牛乳 チーズ 黒糖ドーナツ
16月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮・白菜のゆかり和え 大根のお吸い物	さわら・白みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・きゅうり・大根・オレシ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃパン
17火	ご飯	肉じゃが バンサンスー キャベツの味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・じゃが芋・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 りんご 豆乳もち
18水	ご飯	つくね焼き ほうれん草のおかか和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・わかめ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつまいも	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・もやし	豆乳	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり
19木	麦ご飯	さばの竜田揚げ ひじきの和風サラダ・煮豆 かぶの味噌汁	サバ・ひじき・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・マヨネーズ・ごま・きび砂糖・マカロニ	しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぶ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
20金	ご飯	マーボー豆腐 かぼちゃの煮物・もやしのナムル わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・塩昆布・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・かぼちゃ・もやし・小松菜・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザトースト
21土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
23月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 白菜のお吸い物	ぶり・みそ・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・ごま・じゃが芋・上新粉・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・白菜・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
24火	ケチャップライス	カレーチキン ブロッコリーサラダ・ミニトマト 野菜スープ	鶏手羽元・かつお節・豆乳・牛乳・ホイップ	米・マヨネーズ・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・ココア・粉砂糖	玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・ブロッコリー・ミニトマト・大根・干し椎茸・パセリ・いちご	豆乳	牛乳 ケーキ
25水	ご飯	千草焼き キャベツの磯和え・煮豆 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・麩・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ きなこふ
26木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜のツナ和え・人参煮 大根の味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・ごま	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・もやし・人参・大根	豆乳	牛乳 いりこ ごまクッキー
27金	ご飯	たらのパン粉焼き マカロニサラダ・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	たら・粉チーズ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・パン粉・サラダ油・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも	パセリ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ゆかりおにぎり
28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。
※24日はクリスマスメニューを提供します。

