

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	食事摂取基準	
		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・魚・豆のもと)	黄 (かや体温のもと)	緑 (体の調子を整える)			乳児
2	月	ご飯	さばのカルシウムニエル 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・昆布・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも・小麦粉・イチゴジャム	人参・グリーンピース・キャベツ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 するめ ｽｸｰﾝ	
3	火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんさんぴら・もやしの酢の物 大根の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・昆布・牛乳・つばあん	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・きゅうり・大根・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 小倉パイ	
4	水	ご飯	松風焼き 白菜のおかか和え・かぼちゃ しめじのお吸い物	豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・昆布・牛乳・チーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・小松菜・かぼちゃ・しめじ・パナナ	豆乳	牛乳 チーズ パナナケーキ	
5	木	素ご飯	マーボー豆腐 大根の煮物・もやしのナムル わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・油揚げ・塩昆布・わかめ・昆布・牛乳・いりこ・鶏ミンチ・刻みのみ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油	人参・紫ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・大根・もやし・小松菜	豆乳	牛乳 ｲｲｺ そばろおにぎり	
6	金	ご飯	鮭のチーズ焼き 小松菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・刻みのみ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 セザミトースト	
7	土	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・昆布・牛乳・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 きんごおはぎ	
9	月	ご飯	ぶひの甘辛焼き 切り干し大根の煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	ブリー・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	しょうが・切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー	
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・昆布・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・食パン	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・グリーンピース・きゅうり・干し椎茸 ｽｸｰﾝ 玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 ビザトースト	
11	水	ご飯	豚肉の生姜焼き フ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・昆布・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・ココア・マカロニ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・フロッコリー・人参・大根・干し椎茸 ｽｸｰﾝ パナナ	豆乳	ｺｺｱ パナナ マカロニきんご	
12	木	素ご飯	さばの竜田焼き 白菜の酢の物・トマト 玉ねぎの味噌汁	サバ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・青のり	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・マヨネーズ	しょうが・にんにく・白菜・人参・きゅうり・トマト・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ みかん・キャベツ	豆乳	牛乳 みかん お好み焼き	
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・白のみそ・わかめ・昆布・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 ｲｲｺ かやくおにぎり	
14	土		お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
16	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 高野豆腐のきめ煮・白菜のゆかり和え 大根のお吸い物	サワラ・白のみそ・高野豆腐・わかめ・昆布・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・オレシジ・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 パンサンデー 玉ねぎの味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・豆腐・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・グリーンピース・きゅうり・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 ｲｲｺ 豆腐もち	
18	水	ご飯	焼きダラのオニオンソースかけ ひじきの和風サラダ・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	ダラ・ひじき・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・ワカメ・しらす	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・きゅうり・白菜・人参・コーン・かぼちゃ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり	
19	木	素ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ トマト	豚肉・牛乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・さつまいも・片栗粉・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・トマト	豆乳	牛乳 おさつみたらし	
20	金	ご飯	つくね焼き ほうれん草のおかか和え・煮豆 かぶの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・マルドツバ	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・もやし・かぶ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ パナナ・柚子	豆乳	牛乳 パナナ 柚子クッキー	
21	土	麺	おにぎり・五日ラーメン きゅうりの昆布和え 粉ふき芋	ワカメ・豚肉・みそ・昆布・塩昆布・牛乳・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・紫ねぎ・きゅうり・ハセリ	豆乳	牛乳 黒糖バナナツ	
23	月	ご飯	ぶひのみぞ焼き 切り干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 白菜のお吸い物	ブリー・みそ・わかめ・昆布・牛乳	米・きび砂糖・ごま・麵・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・りんご	豆乳	牛乳 りんご ぶのラスク	
24	火	素ご飯	チーズハンバーグ フロッコリーのサラダ・マッシュポテト オニオンソース	豆腐・合挽きミンチ・ミックスチーズ・牛乳・昆布・生クリーム	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・無塩バター・小麦粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・干し椎茸・フロッコリー・コーン・赤パプリカ・ハセリ・いちご	豆乳	牛乳 クリスマスケーキ	
25	水	ご飯	タラのタルタル焼き キャベツの磯和え・煮豆 大根の味噌汁	ダラ・刻みのみ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・上新粉・小麦粉	玉ねぎ・人参・ハセリ・キャベツ・きゅうり・大根・干し椎茸 ｽｸｰﾝ フリームコーン	豆乳	牛乳 チョコス	
26	木	素ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜のツナ和え・人参煮 豆腐の味噌汁	豚肉・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・かつお節	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・もやし・人参・干し椎茸 ｽｸｰﾝ 梅干	豆乳	牛乳 ｲｲｺ 梅干しおにぎり	
27	金	ご飯	千草焼き マカロニサラダ・さつまいも キャベツの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・マカロニ・マヨネーズ・さつまいも・小麦粉・きび砂糖・ココア・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・キャベツ・干し椎茸 ｽｸｰﾝ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー	
28	土		お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい

※マヨネーズは卵不使用です。
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
 午後のおやつは飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

