

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・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>		
1	水	ゆし		正月休み				
2	木	ご飯		正月休み				
3	金	ご飯		正月休み				
4	土	ご飯		正月休み				
5	日	煮ご飯		正月休み				
6	月	ご飯	ぶりの照り焼き 大根なます、きんぴら 豆腐のお吸い物	ブリ・豆腐・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・粟甘露煮・小麦粉・サラダ油	大根・人参・なめこ・みかん	豆乳	牛乳 みかん きなこクッキー
7	火	ご飯	鶏肉のマーメイド焼き フロッキーのおかか和え、磯ポテト しめじの味噌汁	鶏肉・かつお節・青のり・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ・豚ミンチ	米・マーメイド・きび砂糖・じゃが芋・スパゲティ・サラダ油	ブロccoli・人参・しめじ・えのき玉ねぎ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ・ほうれん草・七草・にんにく	豆乳	牛乳 いりこ 七草スパゲティ
8	水	ご飯	焼きタラのオニオンソース キャベツの昆布和え、かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	タラ・塩昆布・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・人参・大根・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ﾌﾞﾗｳﾝﾆｰ
9	木	煮ご飯	筑前煮 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・豆腐	米・麦・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・グリーンピース・きゅうり・コーン・白菜・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 黒糖ﾄｰﾅｯﾄﾞ
10	金	ご飯	豆腐の五目焼き 小松菜のツナ和え、煮豆 えのきのお吸い物	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・液卵・白みそ・ツナ・金時豆・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・みそ	米・きび砂糖・ごま	ごぼう・人参・グリーンピース・小松菜・もやし・えのき玉・玉ねぎ・パナナ	豆乳	牛乳 パナナ 五平餅
11	土			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい
12	日			お弁当の日				
13	月			成人の日			豆乳	
14	火	ご飯	さわらの甘辛焼き 春雨の中華和え、さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・春雨・ごま油・小麦粉	しょうが・きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃパン
15	水	ご飯	干草焼 ほうれん草のおかか和え、煮豆 しめじの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・もやし・人参・しめじ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ・パナナ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 パナナ ピザﾄｰｽﾄ
16	木	煮ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 根菜汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ	米・麦・片栗粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・大根・ごぼう・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり
17	金	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物、トマト 豆腐のお吸い物	サケ・みそ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・するめ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・じゃが芋・片栗粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・栗ねぎ・グリーンピース・トマト・パセリ	豆乳	牛乳 するめ じゃが芋チーズ焼き
18	土	お弁当の日	豚汁うどん 白菜の味噌和え かぼちゃ	ワカメ・豚肉・豆腐・みそ・昆布・刻み入り・豆乳・牛乳	米・うどん・きび砂糖・香巻きの皮・さつま芋・サラダ油	人参・ごぼう・大根・栗ねぎ・白菜・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 ポテト春巻き
19	日			お弁当の日				
20	月	ご飯	タラのタルタル焼き きゅうりの梅和え、高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	タラ・高野豆腐・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・パセリ・きゅうり・しめじ・キャベツ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ココア蒸し饅頭
21	火	ご飯	納豆バーグ 切り干し大根の酢の物、人参煮 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ・ツナ・刻み入り	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・切干大根・人参・きゅうり・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 いりこ ツナおにぎり
22	水	ご飯	さばのカレー焼き 小松菜の和え物、かぶの煮物 豆腐の味噌汁	サバ・豆腐・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉	小松菜・もやし・人参・かぶ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 さつまスティック
23	木	煮ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ かぼちゃ	牛肉・豆乳・牛乳	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・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク
24	金	ご飯	鶏の唐揚げ フロッキーのごま和え、煮豆 白菜の味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳	米・小麦粉・片栗粉・白醤油・ごま・きび砂糖・ココア・ハイシート・リンゴジャム	しょうが・にんにく・ブロccoli・えのき玉・人参・白菜・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	ココア ｱｯﾌﾟﾙﾊﾞｲ
25	土			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい
26	日			お弁当の日				
27	月	ご飯	ぶりのみぞ焼き 切り干し大根の煮物、さつまいも なめこのお吸い物	ブリ・みそ・油揚げ・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・チーズ・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・さつま芋	切干大根・人参・グリーンピース・なめこ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ わかめじゃがいもにぎり
28	火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ
29	水	ご飯	揚げ豆腐 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・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・小松菜・玉ねぎ・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ・パナナ	豆乳	牛乳 パナナ セサミﾄｰｽﾄ
30	木	煮ご飯	鶏肉のさっぱり感 もやしのツナ和え、磯ポテト 豆腐の味噌汁	鶏肉・ツナ・青のり・豆腐・わかめ・みそ・昆布・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・グリーンピース・もやし・人参・きゅうり・干し椎茸 ｽｽﾞｲｽﾞｲ・グリーンコーン	豆乳	牛乳 チョコｽ
31	金	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き キャベツのごま和え、卯の花 大根のお吸い物	サワラ・白みそ・おから・油揚げ・わかめ・昆布・豆乳・牛乳・いりこ・青のり	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉	キャベツ・しめじ・人参・干し椎茸・大根・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 青のりクッキー

※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。

