

# 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!



2025年  
3月の献立表

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	土	ジャージャー麺 白菜の昆布和え・磯ポテト おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・青のり粉・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	豚きそぼろ・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・米・薄力粉・黒砂糖	米・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・パン粉・白絞油・雑あられ	人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり	豆乳	牛乳 黒糖ドーナツ	
3	月	チキンカツ 菜の花の胡麻和え・ミニトマト 豆腐のお吸い物	鶏糸卵・鶏もも(国産)・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・パン粉・白絞油・雑あられ	米・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・パン粉・白絞油・雑あられ	干し椎茸・ごぼう・絹さや・菜の花・人参・白菜・ミニトマト・りんご	豆乳	牛乳 りんご ひなあられ	
4	火	おからバーグ 切干大根の煮物・南瓜 白菜の味噌汁	おから・無調整豆乳・豚ミンチ(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・粉寒天・わかめ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・上白糖	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・上白糖	玉ねぎ・切干大根(乾)・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・ぶどうジュース	豆乳	牛乳 おしゃぶりの昆布 ぶどうゼリー	
5	水	たらのうめおかか焼き 高野豆腐煮・スナックエンドウのサラダ 玉ねぎの味噌汁	たら・かつお節・ツナ・高野豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉	梅干・スナックエンドウ・キャベツ・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 人参ブラウニー	
6	木	豚肉とさつま芋の炒め物 スパゲティ・サラダ えのきの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・青のり	押麦・米・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・いりごま・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	押麦・米・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・いりごま・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・きゅうり・コーン・えのき豆・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 青のりクッキー	
7	金	さわらの磯マヨ焼き 煮豆・もやしのナムル 大根の味噌汁	サワラ・青のり・金時豆・茗わかめ・ツナ缶・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのみり	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油・サラダ油	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油・サラダ油	太もやし・人参・大根・しょうが	豆乳	牛乳 そぼろおにぎり	
8	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
10	月	ぶりの照り焼き 大根のごまマヨ和え・昆布煮 キャベツの味噌汁	ブリ・昆布巻き・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター	大根・人参・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳 するめ セザミトースト	
11	火	鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜の酢の物・蒸し人参 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・マルドゥ・ツナ・サラダ油・春雨・きび砂糖・上新粉・ココアパウダー・薄力粉	米・マルドゥ・ツナ・サラダ油・春雨・きび砂糖・上新粉・ココアパウダー・薄力粉	きゅうり・人参・玉ねぎ・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ ココアチュロス	
12	水	たらの野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え・さつま芋 豆腐の味噌汁	たら・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶりの昆布・ツナ・刻みのみり・わかめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・太もやし・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶりの昆布 韓国風おにぎり	
13	木	豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ えのきの味噌汁	豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・つゆあん	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・ハイシード	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・ハイシード	玉ねぎ・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・えのき豆	豆乳	牛乳 小倉パイ	
14	金	揚げ豆腐 煮豆・白菜の塩昆布和え 大根の味噌汁	木綿豆腐・卵・豚ミンチ(国産)・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・米粉・片栗粉	米・きび砂糖・サラダ油・米粉・片栗粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・しめじ・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 チーズ 人参ポーロ	
15	土	焼きそば ブロッコリーの和え物・カレーポテト おにぎり	豚もも(国産)・青のり粉・かつお節・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	焼きそば麺・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・じゃが芋・米・薄力粉	焼きそば麺・サラダ油・いりごま(白)・きび砂糖・じゃが芋・米・薄力粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき豆・パセリ・枝豆	豆乳	牛乳 枝豆パン	
17	月	さわらの南蛮焼き 高野豆腐煮・キャベツのツナ和え 白菜の味噌汁	サワラ・高野豆腐・ツナ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・かつお節・青のり粉	米・ごま油・きび砂糖	米・ごま油・きび砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 梅おにかおにぎり	
18	火	和風ミートローフ 南瓜・スパゲティ・サラダ 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・マグロツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・上白糖	米・きび砂糖・サラダ油・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・上白糖	人参・レンコン・玉ねぎ・きゅうり・コーン・かぼちゃ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ	
19	水	肉豆腐 ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛もも(国産)・焼き豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶりの昆布	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・イチゴジャム	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・イチゴジャム	白菜・白ネギ・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶりの昆布 スコーン	
21	金	鶏肉のコーンフ레이크焼き 煮豆・もやしのおかか和え キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・ちくわ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・つゆあん・きな粉・わかめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・きび砂糖	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフ레이크・きび砂糖	しょうが・にんにく・太もやし・きゅうり・コーン・人参・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 りんご ぼた餅	
22	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
24	月	カレイの煮つけ 切干大根のごまマヨ和え・南瓜 しめじの味噌汁	カレイ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ミックスチーズ	米・きび砂糖・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・片栗粉	米・きび砂糖・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・片栗粉	しょうが・切干大根・きゅうり・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・オレンジ・パセリ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃがチーズ	
25	火	豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのツナ和え・大根煮 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・かつお節	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参・大根・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり	
26	水	さわらのマヨネーズ焼き 青菜の海苔和え・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・白みそ・刻みのみり・金時豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりごま(黒)	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりごま(黒)	小松菜・人参・白菜・大根	豆乳	牛乳 するめ 大学芋	
27	木	ハヤシチュー マカロニサラダ ミニトマト	牛もも(国産)・ツナ・無調整豆乳・牛乳	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	にんにく・玉ねぎ・なす・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・きゅうり・人参・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 麩のラスク	
28	金	豆腐ハンバーグ キャベツの塩ごまダレ・人参甘煮 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・ツナ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・ミックスチーズ・シラス・青のり・わかめ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・食パン・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・ごま油・食パン・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・にんにく	豆乳	牛乳 おしゃぶりの昆布 じゃこトースト	
29	土	五目ラーメン 胡瓜のサラダ・南瓜煮 おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・ちくわ・無調整豆乳・牛乳	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉	にんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・玉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ・干しぶどう	豆乳	牛乳 レーズンクッキー	
31	月	鮭のチーズ焼き 金平ごぼう・さつま芋 キャベツの味噌汁	秋鮭・ミックスチーズ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	米・サラダ油・ごま油・きび砂糖・さつま芋・マカロニ(乾)	米・サラダ油・ごま油・きび砂糖・さつま芋・マカロニ(乾)	玉ねぎ・ごぼう・人参・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 りんご マカロニきなこ	