

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	土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのおかか和え・粉ふき芋 しめじのスープ	豚肉・青のり・かつお節・わかめ・ かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・豆 腐	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッ コリー・コーン・パセリ・しめじ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ドーナツ	
3	月	ちらし 寿司	鶏肉のタルタル焼き 菜の花のごま和え・トマト なめこのお吸い物	ツナ・錦糸卵・鶏肉・わかめ・かつ お節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・マヨネ ーズ・ごま・雑あられ	ごぼう・干し椎茸・人参・絹さや・玉 ねぎ・パセリ・菜の花・ほうれん草・白 菜・コーン・トマト・なめこ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ひなあられ	
4	火	ご飯	さわらの照り焼き スナップえんどうのサラダ・さつま芋 大根の味噌汁	サワラ・ツナ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミン チ・刻みのり	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	スナップえんどう・キャベツ・人 参・大根・しょうが	豆乳	牛乳 そばろおにぎり	
5	水	ご飯	おからバーグ 小松菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	おから・豚ミンチ・刻みのり・金時豆・ わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ 小麦粉・マーマレードジャム	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・え のき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スコーン	
6	木	麦ご 飯	肉豆腐 かぼちゃサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・わかめ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・豚ミンチ	米・麦・片栗粉・きび砂糖・マヨ ネーズ・スパゲティ・サラダ油	白菜・人参・グリーンピース・かぼ ちゃ・きゅうり・玉ねぎ・りんご・ ピーマン	豆乳	牛乳 りんご ナポリタン	
7	金	ご飯	さけのチーズ焼き ひじきの煮物・もやしのナムル キャベツの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・ひじき・油揚 げ・ツナ・塩昆布・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ 小麦粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・もや し・きゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ	
8	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
10	月	ご飯	ぶりのみそ焼き 切り干し大根の煮物・さつま芋 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・いりこ・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・さつま 芋・小麦粉	切干大根・干し椎茸・人参・グリーン ピース	豆乳	牛乳 いりこ 青のりクッキー	
11	火	ご飯	鶏肉のから揚げ カレーポテト・ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	鶏肉・牛乳・豆乳・チーズ	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・白絞 油・じゃが芋・きび砂糖・サラダ 油・食パン・イチゴジャム	しょうが・にんにく・パセリ・ブ ロccoli・人参・しめじ・玉ね ぎ・コーン	豆乳	牛乳 チーズ いちごジャムパン	
12	水	ご飯	たらのパン粉焼き きゅうりの酢の物・うの花 白菜の味噌汁	たら・粉チーズ・おから・わかめ・ みそ・白みそ・豆乳・牛乳・ツナ・ 刻みのり	米・パン粉・サラダ油・春雨・きび 砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油	パセリ・きゅうり・コーン・人参・ 干し椎茸・グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 韓国風おにぎり	
13	木	麦ご 飯	ハヤシライス ひじきサラダ・かぼちゃ	牛肉・ひじき・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ 油・きび砂糖・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホ ール・きゅうり・キャベツ・コーン・ かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク	
14	金	ご飯	擬製豆腐 白菜のゆかり和え・煮豆 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・金時豆・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・マカロニ	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 おしゃぶり昆布 マカロニきなこ	
15	土	ラー メン	ジャージャー麺 ほうれん草のおかか和え・じゃが芋の煮物 わかめスープ	豚ミンチ・みそ・かつお節・わか め・かつお節・豆乳・牛乳	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ご ま油・片栗粉・じゃが芋・上新粉・ 小麦粉	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・ 干し椎茸・バナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳 バナナ チュロス	
17	月	ご飯	さわらのレモン焼き 高野豆腐の煮物・もやしのごま酢和え えのきの味噌汁	サワラ・高野豆腐・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・小 麦粉	レモン汁・もやし・きゅうり・人 参・玉ねぎ・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳 りんご 人参ケーキ	
18	火	ご飯	鶏肉のコーンフ레이크焼き 白菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏肉・刻みのり・金時豆・わかめ・ みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・かつお節	米・マヨネーズ・コーンフ레이크・ きび砂糖	しょうが・にんにく・白菜・人参・ きゅうり・大根	豆乳	牛乳 梅おかかおにぎり	
19	水	ご飯	さばのカレー焼き キャベツのツナ和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	サバ・ツナ・油揚げ・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ 豆腐	米・小麦粉・ごま・きび砂糖・さつ ま芋・サラダ油・ココア	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ 豆腐ブラウニー	
20	木	春分の日							
21	金	ご飯	豚肉のごま炒め マカロニサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・ツナ・わかめ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂 糖・ごま・マカロニ・マヨネ ーズ・さつま芋・ごま	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・ 人参・白菜	豆乳	牛乳 いりこ 大学芋	
22	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
24	月	ご飯	ぶりの照り焼き 切り干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	ブリ・豆腐・わかめ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ ごま・小麦粉	切干大根・人参・きゅうり・かほ ちゃ・干しぶどう	豆乳	牛乳 チーズ レーズンクッキー	
25	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 しめじの味噌汁	鶏肉・ツナ・金時豆・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・かつお節	米・マーマレードジャム・サラダ油・きび 砂糖	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・しめ じ	豆乳	牛乳 焼きおにぎり	
26	水	ご飯	たらのマヨネーズ焼き 小松菜の和え物・人参甘煮 大根の味噌汁	たら・白みそ・刻みのり・わかめ・ みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・きび砂糖	葉ねぎ・小松菜・白菜・しめじ・人 参・大根・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃポーロ	
27	木	麦ご 飯	豚肉のしそ炒め スパゲティサラダ えのきの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ きな粉	米・麦・片栗粉・サラダ油・スパゲ ティ・マヨネーズ・きび砂糖	玉ねぎ・人参・大葉・きゅうり・ コーン・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 牛乳もち	
28	金	ご飯	納豆バーグ キャベツの甘酢和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・納豆・豆腐・わかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・ミックス チーズ・しらす・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ さつま芋・食パン・マヨネーズ・ご ま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅ うり・コーン・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ じゃこトースト	
29	土	うどん	けんちんうどん・おにぎり 白菜の昆布和え・大根の煮物	ワカメ・豚肉・豆腐・いりこ・油揚 げ・豆乳・牛乳・するめ	米・うどん・サラダ油・里芋・きび 砂糖・春巻きの皮・さつま芋	ごぼう・人参・大根・葉ねぎ・白 菜・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 するめ 春巻きポテト	
31	月	ご飯	さわらの磯辺揚げ れんこんのきんぴら・かぼちゃ キャベツの味噌汁	サワラ・青のり・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあ ん	米・小麦粉・白絞油・サラダ油・き び砂糖・ごま油・パイシート	れんこん・ごぼう・人参・かほ ちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 小倉パイ	

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※3日はひな祭りの行事食、11日はひかり組のリクエストメニューを提供します。