

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 | | | 3時おやつ | |
|----|----|-------|--|--|---|--|--------------------------|------------|
| | | 主食 | 乳幼児 | 赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉 | 黄 〈カや体温のもと〉 | 緑 〈体の調子を整える〉 | | 乳幼児 |
| 1 | 火 | ご飯 | ポークカレー キャベツのサラダ・トマト | 豚もも・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布 | 米・サラダ油・じゃが芋・片栗粉・きび砂糖・ココアパウダー | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・トマト | 牛乳 おしゃぶり昆布 ココア煮し饅頭 | |
| 2 | 水 | ご飯 | 豚肉と春雨の炒め物 スパゲティサラダ キャベツの味噌汁 | 豚もも・油揚げ・田舎みそ・わかめ・いりこ・牛乳・ラス・錦糸卵 | 米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・スパゲティ・マヨネーズ・いりこま | ピーマン・玉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・人参・コーン・キャベツ | 牛乳 卵じゃこおにぎり | |
| 3 | 木 | 煮ご飯 | 焼酎の両面漬 小松菜のおかか和え・高野豆腐煮しめじの味噌汁 | 鮭・かつお節・高野豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・つぶあん | 米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖 | ピーマン・玉ねぎ・小松菜・白菜・人参・しめじ・パナップ | 牛乳 バナナ おぞき煮しパン | |
| 4 | 金 | ご飯 | おからバーグ 白菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁 | おから・豚ミンチ・刻みのみり・金時豆・油揚げ・田舎みそ・わかめ・いりこ・牛乳 | 米・きび砂糖・片栗粉・食パン・バター・いりこま | 玉ねぎ・白菜・きゅうり・人参・大根 | 牛乳 いりこ セザミトースト | |
| 5 | 土 | 麺 | きのこのクリームスパゲティ ポテトサラダ 青野菜のスープ | 豚ミンチ・牛乳・パルメザンチーズ・卵・木綿豆腐 | スパゲティ・サラダ油・バター・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖 | にんにく・パルメザン・しめじ・玉ねぎ・エリンギ・えのき豆・人参・パセリ・きゅうり・チンゲン菜 | 牛乳 黒糖バナナツ | |
| 7 | 月 | ご飯 | タラの味噌焼 切り干し大根の煮物・きゅうりの梅塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁 | タラ・油揚げ・ちくわ・塩昆布・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉 | 米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・薄力粉 | 玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・干し椎茸・グリーンピース・きゅうり・オレシジ | 牛乳 オレシジ きびこクッキー | |
| 8 | 火 | ご飯 | ヤンニムチキン もやしのごま酢和え・カムジャポックム わかめスープ | 鶏もも・わかめ・みつひし昆布・牛乳・切れるチーズ・マグロツナ缶・刻みのみり | 米・ごま油・片栗粉・油・きび砂糖・いりこま・じゃが芋・サラダ油・マヨネーズ | おろしにんにく・もやし・きゅうり・コーン・人参・玉ねぎ | 牛乳 チーズ チュモッパ | |
| 9 | 水 | ご飯 | さわらのマーメイド焼 大根のツナサラダ・煮豆 白菜の味噌汁 | さわら・白みそ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・するめ | 米・マーメイド・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・薄力粉 | 大根・人参・コーン・パセリ・白菜 | 牛乳 するめ 人参ケーキ | |
| 10 | 木 | 煮ご飯 | 和風ミートローフ 白菜のゆかり和え・さつまいも 大根の味噌汁 | 鶏ミンチ・ひしき・油揚げ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳・ツナ・白みそ | 米・押麦・きび砂糖・サラダ油・さつまいも・食パン・マヨネーズ | 玉ねぎ・れんこん・人参・白菜・きゅうり・大根・コーン・パセリ | 牛乳 いりこ 味噌マヨコーントースト | |
| 11 | 金 | ご飯 | 豚肉の生姜焼き キャベツ塩ごまサラダ 豆腐の味噌汁 | 豚もも・マグロツナ・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布 | 米・油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉 | 玉ねぎ・おろししょうが・キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・いりこ | 牛乳 おしゃぶり昆布 さくらクッキー | |
| 12 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 牛乳 せんべい |
| 14 | 月 | ご飯 | さばの塩焼 白菜のおかか和え・蒸人参 大根の味噌汁 | サバ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・するめ・ツナ・ミックスチーズ | 米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・強力粉 | 白菜・しめじ・人参・大根・玉ねぎ・コーン・おろしにんにく・パセリ | 牛乳 するめ ピザ | |
| 15 | 火 | ご飯 | 豚肉のごま炒め かぼちゃサラダ 根菜汁 | 豚もも・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ | 米・サラダ油・きび砂糖・いりこま・片栗粉・マヨネーズ・じゃが芋 | 玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・大根・ごぼう・パセリ | 牛乳 じゃが芋チーズ焼き | |
| 16 | 水 | ご飯 | ぶりの甘辛たれ ほうれん草のごま和え・磯ポテト 玉ねぎの味噌汁 | ぶり・ちくわ・青のり粉・油揚げ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳 | 米・片栗粉・油・きび砂糖・いりこま・じゃが芋・上新粉・薄力粉・サラダ油 | おろししょうが・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コーン | 牛乳 チョコス | |
| 17 | 木 | 煮ご飯 | 鶏肉のケチャップ焼き フロッキーのツナ和え・ひしき煮 白菜の味噌汁 | 鶏もも・ミックスチーズ・ツナ・ひしき・油揚げ・大豆・みそ・わかめ・いりこ・牛乳 | 米・押麦・きび砂糖・ごま油・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油 | ブロッコリー・えのき豆・人参・干し椎茸・白菜 | 牛乳 いりこ スコーン | |
| 18 | 金 | ご飯 | 揚げ豆腐 もやしとツナのサラダ・煮豆 キャベツの味噌汁 | 木綿豆腐・鶏・豚ミンチ・ツナ・金時豆・油揚げ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳・かつお節・青のり粉 | 米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ | グリーンピース・干し椎茸・人参・もやし・ピーマン・コーン・キャベツ・りんご | 牛乳 りんご ゆかりおにぎり | |
| 19 | 土 | おにぎり | どぼろラーメン きゅうりの和え物 かぼちゃ | 豚ミンチ・鶏ミンチ・みそ・いりこ・ツナ・牛乳 | 米・中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・菜の花・きゅうり・コーン・かぼちゃ・オレシジ | 牛乳 オレシジ フライドポテト | |
| 21 | 月 | ご飯 | さわらの香味焼き 切り干し大根のごま酢和え・さつまいも キャベツの味噌汁 | さわら・かつお節・ちくわ・油揚げ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳・豚もも | 米・きび砂糖・ごま油・いりこま・さつまいも・スパゲティ・サラダ油 | おろしにんにく・切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン | 牛乳 ナポリタン | |
| 22 | 火 | ご飯 | 鶏肉のごま焼き 小松菜のツナ和え・じゃがバター 玉ねぎの味噌汁 | 鶏もも・マグロツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・切れるチーズ・木綿豆腐 | 米・片栗粉・いりこま・きび砂糖・じゃが芋・バター・薄力粉・サラダ油・ココアパウダー | おろししょうが・小松菜・白菜・人参・パセリ・玉ねぎ | 牛乳 チーズ 豆腐アラウニー | |
| 23 | 水 | ご飯 | タラのピカッ もやしの中華和え・煮豆 白菜の味噌汁 | タラ・卵・金時豆・油揚げ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳・きな粉 | 米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・マカロニ | もやし・人参・きゅうり・白菜・パナップ | 牛乳 バナナ マカロニサラダ | |
| 24 | 木 | 煮ご飯 | マーボー豆腐 根菜サラダ わかめスープ | 木綿豆腐・豚ミンチ・みそ・マグロツナ・わかめ・昆布・牛乳・いりこ・鶏ミンチ・刻みのみり | 米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・マヨネーズ | 人参・菜の花・玉ねぎ・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・ごぼう・れんこん・きゅうり | 牛乳 いりこ どぼろおにぎり | |
| 25 | 金 | ご飯 | 干草焼 フロッキーの和え物・かぼちゃ えのきの味噌汁 | 卵・鶏ミンチ・みそ・わかめ・いりこ・牛乳・こしあん | 米・きび砂糖・ココアパウダー・パイシート | 玉ねぎ・干し椎茸・ブロッコリー・人参・かぼちゃ・えのき豆 | ココア おじゃいあんパイ | |
| 26 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 牛乳 せんべい |
| 28 | 月 | ご飯 | さばのみぞ煮 大根の塩昆布和え・トマト 豆腐のお吸い物 | サバ・みそ・ちくわ・塩昆布・木綿豆腐・牛乳 | 米・きび砂糖・さつまいも・サラダ油・いりこま | おろししょうが・大根・人参・トマト | 牛乳 大学芋 | |
| 29 | 火 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30 | 水 | ご飯 | 鶏肉の照り焼き キャベツのおかかマヨ和え・さつまいも 大根の味噌汁 | 鶏もも・ちくわ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ | 米・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ・さつまいも | キャベツ・人参・大根・りんご | 牛乳 りんご お餅チーズラスク | |

※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。
 午後のおやつのみみは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、いりこを使用しています。

