

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 火	ご飯	豚肉のケチャップ炒め 春雨の中華和え 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・ワカメ・しらす	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン	豆乳	牛乳 するめ わかめじゃこおにぎり
2 水	ご飯	鮭のタルタル焼き 切干大根の煮物・白菜の昆布和え 玉ねぎの味噌汁	サケ・油揚げ・塩昆布・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・さつま芋・ごま	玉ねぎ・パセリ・切干大根・人参・縮さや・白菜・きゅうり・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ 大学芋
3 木	麦ご飯	おからバーグ 小松菜のごま和え・かぼちゃ キャベツの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳・ツナ	米・麦・きび砂糖・片栗粉・ごま・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・かぼちゃ・キャベツ・オレンジ・コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ツナコーントースト
4 金	ご飯	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏肉・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・米粉・サラダ油	ブロッコリー・人参・白菜	豆乳	牛乳 豆腐のパンケーキ
5 土	スパゲティ	きのこスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	ツナ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・米粉・片栗粉	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・ほうれん草・にんにく・きゅうり・人参・大根・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ 人参ボーロ
7 月	ご飯	たらのピカタ ひじきの煮物・キャベツの甘酢和え 豆腐の味噌汁	たら・液卵・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	グリーンピース・人参・キャベツ・きゅうり・バナナ・しょうが	豆乳	牛乳 パナナ そぼろおにぎり
8 火	ご飯	擬製豆腐 ほうれん草のツナ和え・人参甘煮 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・きび砂糖・食パン・無塩バター	グリーンピース・干し椎茸・人参・ほうれん草・もやし・大根	豆乳	牛乳 チーズ きなこトースト
9 水	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・コーン・キャベツ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 かぼちゃケーキ
10 木	麦ご飯	ぶりの味噌焼き 白菜のごま和え・煮豆 えのきのお吸い物	ぶり・みそ・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ・豚肉・かつお節	米・麦・きび砂糖・ごま・うどん	しょうが・白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 焼きうどん
11 金	ご飯	ヤンニョムチキン もやしのおかか和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・粉チーズ	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・サラダ油	にんにく・もやし・小松菜・人参・かぼちゃ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ お麩チーズラスク
12 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
14 月	ご飯	さわらのマーマレード焼き 高野豆腐の煮物・小松菜の磯和え 大根のお吸い物	さわら・みそ・高野豆腐・刻みのり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・マーメイド・ジャム・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	小松菜・白菜・人参・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 黒ごまクッキー
15 火	ご飯	マーボー豆腐 ハンサンスー わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・ツナ・ミックステーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・コーン・オレンジ・ピーマン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト
16 水	ご飯	つくね焼き 大根のツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・大根・小松菜・白菜・バナナ・えのき茸	豆乳	牛乳 パナナ かやくおにぎり
17 木	麦ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ・ミニトマト	豚肉・豆乳・牛乳・豆腐	米・麦・じゃが芋・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・キャベツ・きゅうり・ミニトマト	豆乳	牛乳 豆腐ブラウニー
18 金	ご飯	さばの塩焼き 根菜サラダ・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サバ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・ごま・マカロニ・片栗粉	ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ みたらしまカロニ
19 土	ラーメン	おにぎり・そぼろラーメン きゅうりの昆布和え・さつまいも	ワカメ・鶏ミンチ・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳	米・中華そば・ごま油・さつま芋・小麦粉・きび砂糖・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 いりこ いちごスコーン
21 月	ご飯	たらの香味焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	たら・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・こしあん	米・きび砂糖・ごま油・ごま・パイシート	にんにく・小松菜・白菜・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 パナナ ねじりあんパイ
22 火	ご飯	和風ミートローフ ブロッコリーのツナ和え・人参煮 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・ツナ・ひじき・液卵・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・パン粉・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・コーン・人参・キャベツ・干しぶどう	豆乳	牛乳 いりこ レーズンクッキー
23 水	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ・小麦粉	ピーマン・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ
24 木	麦ご飯	ぶりの甘辛揚げ もやしのごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	ぶり・かつお節・豆腐・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・白絞油・きび砂糖・ごま・さつま芋	しょうが・もやし・小松菜・人参	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳もち
25 金	ご飯	鶏肉のごま焼き 白菜のゆかり和え・磯ポテト えのきの味噌汁	鶏肉・青のり・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・塩昆布	米・片栗粉・ごま・きび砂糖・じゃが芋	しょうが・白菜・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 塩昆布おにぎり
26 土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
28 月	ご飯	さばの味噌煮 切干し大根のごま酢和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	サバ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・小麦粉・ココア	しょうが・切干大根・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸しまんじゅう
29 火	昭和の日						
30 水	ご飯	千草焼き キャベツの磯和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ツナ	米・きび砂糖・スパゲティ・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・小松菜・人参・かぼちゃ・大根・ピーマン	豆乳	牛乳 チーズ ナポリタン

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

