

# 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	ポークチャップ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・きゅうり・人参・コーン	豆乳	牛乳 五平餅
2	水	ご飯	マーボー豆腐 ひじきの中華和え・かぼちゃわかめのスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ひじき・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
3	木	麦ごはん	さわらの南蛮漬け 小松菜の和え物・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・パイシート	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ねじりあんパイ
4	金	ご飯	納豆バーグ キャベツの和え物・磯ポテト えのきの味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・牛乳・青のり・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳もち
5	土	うどん	豚しゃぶうどん・おにぎり 大根の梅おかか和え	豚肉・みそ・豆乳・かつお節・牛乳・するめ	米・うどん・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・サラダ油・ごま	キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・大根	豆乳	牛乳 するめ ごまクッキー
7	月	枝豆ご飯	チキンカツ 切り干し大根のごま酢和え・トマト 七夕そうめん汁	鶏肉・液卵・かつお節・豆乳・牛乳・寒天	米・小麦粉・パン粉・白絞油・ごま・そうめん・きび砂糖	枝豆・切干大根・人参・きゅうり・トマト・オクラ・ぶどうジュース・すいか・ミカン缶・レモン汁	豆乳	牛乳 すいかのフルーツポンチ
8	火	ご飯	ぶりのみそ焼き 白菜のゆかり和え・かぼちゃ 豆腐のお吸い物	ブリ・みそ・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・豚肉・かつお節・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・中華そば	白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・とうもろこし・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 とうもろこし 焼きそば
9	水	ご飯	鶏肉ととうがんの煮物 さつま芋のサラダ しめじの味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ひじき	米・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ	とうがん・干し椎茸・コーン・きゅうり・人参・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳 ひじきおにぎり
10	木	麦ごはん	たらのパン粉焼き キャベツの磯和え・煮豆 大根の味噌汁	タラ・粉チーズ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	パセリ・キャベツ・人参・しめじ・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
11	金	ご飯	千草焼 オクラのおかか和え・カレーポテト 白菜の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・オクラ・えのき茸・人参・パセリ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 いりこ バナナケーキ
12	土	弁当の日						牛乳 せんべい
14	月	ご飯	さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物・さつま芋 キャベツの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
15	火	ご飯	鶏肉のさっぱり煮 小松菜のごま和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・いんげん・小松菜・もやし・人参	豆乳	牛乳 わかめじゃこおにぎり
16	水	ご飯	炒り豆腐 キャベツの昆布和え・じゃが芋の煮物 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・液卵・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム	グリーンピース・干し椎茸・人参・ごぼう・キャベツ・きゅうり・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スコーン
17	木	麦ご飯	夏野菜カレー もやしのツナ和え・トマト	豚ミンチ・豆乳・ツナ・牛乳・するめ・寒天	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・もやし・きゅうり・トマト・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳 するめ みかんゼリー
18	金	ご飯	さけのタルタル焼き うの花・きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁	サケ・おから・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・春雨・食パン	玉ねぎ・人参・パセリ・干し椎茸・きゅうり・しめじ・白菜・すいか	豆乳	牛乳 すいか パンプティング
19	土	スパゲティ	なすのミートスパゲティ ブロッコリーの和え物 チンゲン菜のスープ	鶏ミンチ・かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・ブロッコリー・コーン・チンゲン菜	豆乳	牛乳 いりこ 人参ケーキ
21	月	海の日						
22	火	ご飯	ぶりの竜田揚げ 高野豆腐の煮物・トマト 玉ねぎの味噌汁	ブリ・高野豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・油揚げ	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま	にんにく・しょうが・トマト・玉ねぎ	豆乳	牛乳 きつねおにぎり
23	水	ご飯	豚肉のしそ炒め かぼちゃのサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・板こんにゃく・マカロニ・きび砂糖	しめじ・玉ねぎ・大葉・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ・とうもろこし	豆乳	牛乳 とうもろこし マカロニきなこ
24	木	麦ご飯	たらのピカタ 粉ふき芋・オクラのごま和え キャベツの味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・ごま・きび砂糖	パセリ・オクラ・人参・えのき茸・キャベツ・オレンジ・干しぶどう	豆乳	牛乳 オレンジ レーズンクッキー
25	金	ご飯	擬製豆腐 白菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 大学芋
26	土	弁当の日						牛乳 せんべい
28	月	ご飯	さわらの西京焼き ひじきの煮物・さつまいも 白菜のお吸い物	サワラ・白みそ・ひじき・油揚げ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・ツナ・味付のり	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・ごま	人参・ピーマン・白菜	豆乳	牛乳 ツナおにぎり
29	火	ご飯	肉豆腐 ポテトサラダ 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・するめ	米・片栗粉・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・食パン・サラダ油・ココア	白菜・人参・絹さや・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 するめ ココアトースト
30	水	ご飯	さばの煮つけ 小松菜のごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・きび砂糖・ごま・小麦粉・黒砂糖・サラダ油	しょうが・小松菜・もやし・人参・大根	豆乳	牛乳 チーズ 黒糖ドーナツ
31	木	麦ご飯	和風ミートローフ キャベツのおかか和え・トマト なめこの味噌汁	鶏ミンチ・ひじき・液卵・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・きび砂糖・パン粉・サラダ油	玉ねぎ・れんこん・キャベツ・人参・トマト・なめこ	豆乳	牛乳 いりこ きなこふ

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

※7月7日（月）七夕の行事食を提供します。