

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 | 乳児 | 幼児 |
| 熱量(kcal) | 460 | 600 | 460 | 600 |
| 蛋白質(g) | 16 | 21 | 16 | 21 |
| 脂肪(g) | 13 | 17 | 13 | 17 |
| カルシウム(mg) | 220 | 290 | 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> | | |
| 1 | 火 | ご飯 | 豚肉の胡麻炒め 芋いもサラダ 豆腐の味噌汁 | 豚もも(国産)・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ | 米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・片栗粉・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米粉 | 玉ねぎ・ビーマン・人参・きゅうり・オレンジ・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ 南瓜ボーロ |
| 2 | 水 | ご飯 | 擬制豆腐 ひじきの中華和え・煮豆 大根の味噌汁 | 木綿豆腐・卵・鶏ミンチ(国産)・赤みそ・ひじき・ツナ缶・金時豆・いりこ・無調整豆乳・牛乳・いりこ・油揚げ | 米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりごま(白)・こま油・薄力粉 | 人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・干しبدり | 豆乳 | 牛乳・いりこ レーズンクッキー |
| 3 | 木 | 麦ご飯 | 鮭の南蛮焼き 小松菜の磯和え・さつま芋 えのきの味噌汁 | 鮭・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・豚もも(国産)・かつお節・青のり | 米・押麦・こま油・きび砂糖・さつま芋・焼きそば麺・サラダ油 | 小松菜・人参・白菜・えのき茸・玉ねぎ・キャベツ | 豆乳 | 牛乳・ 焼きそば |
| 4 | 金 | ご飯 | 鶏の照り焼き 切干大根のごま酢和え・南瓜 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・おしゃぶり昆布・さな粉・わかめ | 米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・片栗粉 | 切干大根(乾)・人参・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち |
| 5 | 土 | スパゲティー | ナスのミートスパゲティー プロッコリーのツナ和え・粉ふき芋 おにぎり | 鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・中みそ | スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・米・いりごま(白) | にんにく・玉ねぎ・なす・人参・トマトホール・パセリ・プロッコリー | 豆乳 | 牛乳・するめ 五平餅 |
| 7 | 月 | どうもろこしだん | チキンカツ キャベツの昆布和え・ミニトマト そうめん汁 | 鶏もも(国産)・ちくわ・塩昆布・かつお節・無調整豆乳・牛乳・寒天 | 米・薄力粉・パン粉・白絞油・きび砂糖・そうめん(乾)・上白糖 | コーン・キャベツ・きゅうり・人参・ミニトマト・オクラ・べどうジュース・すいか・黄桃缶・ミカン缶 | 豆乳 | 牛乳・ 七タフルーツポンチ |
| 8 | 火 | ご飯 | ひじきバーグ 胡瓜と春雨の酢の物・さつま芋 キャベツの味噌汁 | 鶏ミンチ(国産)・豚ミンチ(国産)・赤みそ・木綿豆腐・ひじき(乾)・おから・無調整豆乳・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・わかめ | 米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・春雨・さつま芋・ハイシート | 玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・バナナ | 豆乳 | 牛乳・バナナ スティックパイ |
| 9 | 水 | ご飯 | マー婆ー豆腐 白菜のゆかりマヨ和え・南瓜 わかめスープ | 木綿豆腐・卵・豚ミンチ(国産)・赤みそ・ツナ缶・わかめ・花かつお・無調整豆乳・牛乳 | 米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・白玉粉・こま油 | グリンピース・干し椎茸・人参・白菜・きゅうり・かぼちゃ・大根 | 豆乳 | 牛乳・ 中華おこわ |
| 10 | 木 | 麦ご飯 | たらのカレーパン粉焼き キャベツの塩ごまサラダ・煮豆 玉ねぎの味噌汁 | たら・ツナ缶・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ | 米・押麦・パン粉・サラダ油・こま油・きび砂糖・上新粉・薄力粉 | パセリ(乾)・キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・玉ねぎ・クリームコーン | 豆乳 | 牛乳・いりこ チュロス |
| 11 | 金 | ご飯 | 鶏肉と根菜の煮物 マカロニサラダ 白菜の味噌汁 | 鶏もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ | 米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉 | 大根・人参・ごぼう・干し椎茸・きゅうり・白菜・バナナ | 豆乳 | 牛乳・チーズ バナナケーキ |
| 12 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 豆乳 |
| 14 | 月 | ご飯 | さわらの塩焼き香味ソースかけ 高野豆腐煮・小松菜の胡麻和え キャベツの味噌汁 | サワラ・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ | 米・きび砂糖・こま油・いりごま(白)・薄力粉・サラダ油 | にんにく・しょうが・小松菜・白菜・人参・キャベツ・オレンジ・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ 南瓜パン |
| 15 | 火 | ご飯 | スペイン風オムレツ 胡瓜の塩昆布和え・ミニトマト オニオングラムスープ | 卵・ツナ缶・無調整豆乳・ちくわ・塩昆布・牛乳・パルメザンチーズ | 米・じゃが芋・きび砂糖・サラダ油・食パン | 玉ねぎ・ほうれん草・ミニトマト・きゅうり・人参・パセリ・クリームコーン | 豆乳 | 牛乳・ コーントースト |
| 16 | 水 | ご飯 | 肉豆腐 ポテトサラダ 大根の味噌汁 | 牛もも(国産)・豚もも(国産)・焼き豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ひじき | 米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用) | 白菜・人参・きゅうり・大根 | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり |
| 17 | 木 | 麦ご飯 | 夏野菜カレー もやしのナムル 蒸し人参 | 豚ミンチ(国産)・茎わかめ・ツナ缶・塩昆布・無調整豆乳・牛乳・いりこ・寒天 | 米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・こま油・上白糖 | かぼちゃ・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・太もやし・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 | 鮭のタルタル焼き 切干大根煮・胡瓜とコーンのサラダ 白菜の味噌汁 | 秋鮭・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ | 米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉 | 玉ねぎ・人参・パセリ・切干大根・干し椎茸・グリンピース・きゅうり・キャベツ・コーン・白菜・バナナ | 豆乳 | 牛乳・バナナ 人参プラウニー |
| 19 | 土 | うどん | 豚しゃぶうどん プロッコリーの胡麻和え・焼きポテト おにぎり | ワカメご飯の素・豚もも(国産)・中みそ・無調整豆乳・牛乳・いりこ | 米・ゆでうどん・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・じゃが芋・サラダ油・薄力粉・さつま芋 | キャベツ・人参・オクラ・玉ねぎ・プロッコリー・えのき茸・りんご | 豆乳 | 牛乳・いりこ ピスコッティー |
| 22 | 火 | ご飯 | とんぺい風卵焼き 大根とツナのサラダ・煮豆 えのきの味噌汁 | 卵・鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・金時豆・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・米粉 | 玉ねぎ・キャベツ・太もやし・大根・人参・コーン・パセリ・えのき茸・とうもろこし | 豆乳 | 牛乳・とうもろこし 豆腐のパンケーキ |
| 23 | 水 | ご飯 | ぶりの竜田揚げ 小松菜のおかか和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁 | ぶり・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳 | 米・片栗粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖 | しょうが・にんにく・小松菜・人参・太もやし・玉ねぎ・すいか | 豆乳 | 牛乳・すいか 麩のラスク |
| 24 | 木 | 麦ご飯 | 鶏肉のさっぱり煮 卵の花・白菜の磯マヨ和え キャベツの味噌汁 | 鶏もも(国産)・おから・油揚げ・ツナ缶・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・シラス・卵・わかめ | 米・押麦・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・こま油・いりごま(白) | 玉ねぎ・いんげん・人参・干し椎茸・白菜・キャベツ | 豆乳 | 牛乳・ 卵じゃこおにぎり |
| 25 | 金 | ご飯 | ポークチャップ 南瓜サラダ 根菜汁 | 豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ | 米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・サラダ油・いりごま(黒) | 玉ねぎ・にんにく・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・大根・ごぼう | 豆乳 | 牛乳・チーズ 大学芋 |
| 26 | 土 | お弁当の日 | | | | | | 豆乳 |
| 28 | 月 | ご飯 | さわらのごま焼き ひじき煮・かぼちゃ 白菜の味噌汁 | サワラ・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・わかめ | 米・いりごま(白)・サラダ油・ごま油・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖 | 人参・干し椎茸・グリンピース・かぼちゃ・白菜 | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 黒糖蒸しパン |
| 29 | 火 | ご飯 | 豆腐の五目焼き キャベツの・蒸し人参 玉ねぎの味噌汁 | 鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・卵・中みそ・ちくわ・塩昆布・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶・チーズ・わかめ | 米・きび砂糖・食パン | ごぼう・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・コーン | 豆乳 | 牛乳・ ピザトースト |
| 30 | 水 | ご飯 | カレイの煮つけ もやしのごま酢和え・煮豆 大根の味噌汁 | カレイ・ちくわ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉 | 米・きび砂糖・いりごま(白)・マカロニ(乾) | しょうが・太もやし・きゅうり・人参・大根・オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ マカロニきなこ |
| 31 | 木 | 麦ご飯 | 和風ミートローフ 白菜のおかかマヨ和え・さつま芋 豆腐の味噌汁 | 鶏・豚ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・わかめ・ちくわ・かつお節・木綿豆腐・中みそ・いりこ・牛乳・するめ・ツナ缶 | 米・押麦・きび砂糖・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・いりごま(白) | 人参・レンコン・玉ねぎ・白菜 | 豆乳 | 牛乳・するめ ツナおにぎり |

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、だけの組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※昼食の汁もののは、かつお昆布だしといりこだしを使用しています。

※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・野菜ブイヨンを使用しています。

※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。