

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・ピーマン・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)・ごま油・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・干しぶどう	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・ごま油・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・きな粉・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	ナスのミートスパゲティ ブ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・ブロッコリー	豆乳	牛乳・するめ 五平餅
7	月	どうもろこしご飯	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・ぶどうジュース・すいか・黄桃缶・ミカン缶	豆乳	牛乳・ セタフルーツボンチ
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)・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・パイシート	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	マーボー豆腐 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・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・白玉粉・ごま油	グリーンピース・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	たらのかレーパン粉焼き 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・ごま油・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	牛乳・ せんべい
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・ごま油・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・ごま油・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・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・コーン・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 人参ブラウニー
19	土	うどん	豚しゃぶうどん ブ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・ブロッコリー・えのき茸・りんご	豆乳	牛乳・いりこ ビスコッティー
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・どうもろこし	豆乳	牛乳・どうもろこし 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	ブリ・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)・ごま油・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	牛乳・ せんべい
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・グリーンピース・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・グリーンピース・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

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

※昼食の汁ものだしには、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・野菜フ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。

