

# 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	黄	緑		
1	金	ご飯	豚肉の甘辛炒め パンサンスー キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・卵・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油	玉ねぎ・ビーマン・きゅうり・人参・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ 豆乳もち
2	土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 プロッコリーのサラダ・粉ふき芋おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・チーズ	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・米・パイシート	人参・玉ねぎ・プロッコリー・ハセリ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ チーズスティックパイ
4	月	ご飯	おからバーグ 青菜のごままヨ和え・煮豆大根の味噌汁	おから・無調整豆乳・豚ミンチ・鶏ミンチ(国産)・ちくわ・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・牛乳・昆布・青のり・わかめ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・小松菜・人参・えのき茸・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 青のりクッキー
5	火	ご飯	鮭のケチャップ焼き キャベツのサラダ・高野豆腐煮白菜の味噌汁	秋鮭・高野豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・上新粉・片栗粉・サラダ油	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・白菜・すいか	豆乳	牛乳・すいか 人参ボーロ
6	水	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き オクラのおかか和え・ミニトマトえのきの味噌汁	鶏もも(国産)・かつお節・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・マーレード・ジャム・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・いりごま(白)	オクラ・人参・ミニトマト・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳・セサミトースト
7	木	麦ご飯	さわらのカレームニエル 胡瓜の塩昆布和え・とうもろこし豆腐の味噌汁	サワラ・ちくわ・塩昆布・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ・ツナ・刻みのり・わかめ	米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)・ごま油	きゅうり・人参・コーン	豆乳	牛乳・するめ 韓国風おにぎり
8	金	ご飯	千草焼き 白菜のゆかりマヨ和え・蒸しあつま芋玉ねぎの味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり	豆乳	牛乳・チーズ スコーン
9	土	お弁当の日						牛乳・せんべい
12	火	ご飯	たらの甘酢あんかけ 切干大根の煮物・南瓜 キャベツの味噌汁	たら油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・つぶあん・生クリーム・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・ビーマン・干し椎茸・切干大根・人参・グリンピース・かぼちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳・あずきアイス
13	水	ご飯	ポークチャップ マカロニサラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・きな粉・調整豆乳	米・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・にんにく・ビーマン・きゅうり・人参・白菜・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ きな粉クッキー
14	木	麦ご飯	松風焼き 小松菜のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ・ツナ缶・金時豆・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・木綿豆腐・わかめ	押麦・米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりごま(白)・米粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐のパンケーキ
15	金	ご飯	ぶりのみぞ焼き ひじき煮・とうもろこし 大根のお吸い物	ブリ・中みそ・ひじき(乾)・油揚げ・かつお節・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・いりごま(白)	しょうが・人参・干し椎茸・グリンピース・とうもろこし・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・ツナおにぎり
16	土	ミートスパゲティー	ミートスパゲティー ポテトサラダ おにぎり	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	スパゲティ・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米・薄力粉・サラダ油・上白糖・ココア	玉ねぎ・人参・ビーマン・にんにく・トマトホール・パセリ・きゅうり	豆乳	牛乳・ココアドーナツ
18	月	ご飯	さわらの南蛮焼き 金平ごぼう・キャベツの胡麻和え しめじの味噌汁	サワラ・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・するめ(乾)・寒天	米・ごま油・きび砂糖・いりごま(白)	キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・しめじ・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
19	火	ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・青菜のお浸し 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	しょうが・にんにく・小松菜・人参・しめじ・大根・パナナ	豆乳	牛乳・パナナ 麩のラスク
20	水	ご飯	豆腐の五目焼き 大根のツナ和え・南瓜 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・卵・中みそ・ツナ缶・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	ごぼう・人参・グリンピース・大根・コーン・パセリ・かぼちゃ・キャベツ・枝豆	豆乳	牛乳・いりこ 枝豆パン
21	木	麦ご飯	鮭の塩焼き 胡瓜と春雨の酢の物・高野豆腐煮 白菜の味噌汁	秋鮭・ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・わかめ	米・押麦・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油	きゅうり・人参・ごぼう・白菜・しょうが	豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
22	金	ご飯	肉豆腐 さつま芋サラダ 根菜汁	牛もも(国産)・豚もも(国産)・焼き豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	白菜・人参・コーン・きゅうり・大根・ごぼう・パナナ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 バナナケーキ
23	土	お弁当の日						牛乳・せんべい
25	月	ご飯	ブリの甘辛焼き 切干大根の胡麻サラダ・南瓜 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・するめ・寒天	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・玉ねぎ・りんごジュース	豆乳	牛乳・するめ りんごゼリー
26	火	ご飯	鶏肉の照り焼き 白菜のゆかり和え・焼きポテト 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・薄力粉	白菜・人参・きゅうり・クリームコーン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス
27	水	ご飯	たらのムニエル(ヤンニヨムソースかけ) 青菜の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	たら・刻みのり・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・つぶあん	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)	おろしにんにく・小松菜・人参・白菜・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 小豆蒸しパン
28	木	麦ご飯	ハヤシシチュー スパゲティーサラダ ミニトマト	牛もも(国産)・マクロツナ缶・無調整豆乳・牛乳・中みそ	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・食パン	にんにく・玉ねぎ・なす・マッシュルーム・トマト・グリンピース・きゅうり・コーン・ミニトマト・パセリ	豆乳	牛乳・味噌マヨコーントースト
29	金	ご飯	豆腐の落とし焼き キャベツの塩ごまダレ・蒸し人参 白菜の味噌汁	木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・マツナ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・ワカメご飯の素・シラス・わかめ	米・じゃが芋・ごま油・きび砂糖・片栗粉・いりごま(白)	人参・枝豆・キャベツ・きゅうり・にんにく・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 わかめじゃこおにぎり
30	土	焼きそば	焼きそば さつま芋のレモン煮 おにぎり	豚もも(国産)・青のり・かつお節・無調整豆乳・牛乳・するめ・木綿豆腐	焼きそば麺・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・米・薄力粉・ココアパウダー	キャベツ・玉ねぎ・人参・レモン	豆乳	牛乳・するめ 豆腐のグラウニー

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

※昼食の汁ものなどには、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。