

# 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	黄	緑		
1 金	ご飯	鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物・煮豆 キャベツの味噌汁	鶏肉・油揚げ・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・こしあん	米・きび砂糖・春雨・パイシート	きゅうり・人参・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ ねじりあんパイ
2 土	スパゲティ	きのこスパゲティ ブロッコリーのおかか和え・さつまいも 野菜スープ	ツナ・刻みのり・かつお節・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・黒砂糖	玉ねぎ・小松菜・しめじ・えのき茸・にんにく・ブロッコリー・人参・大根・干し椎茸・パセリ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖ドーナツ
4 月	ご飯	たらのピカタ ひじきの煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	タラ・液卵・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	人参・グリンピース・かぼちゃ・白菜・干しうどろ	豆乳	牛乳 するめ レーズンスコーン
5 火	ご飯	おからバーグ 小松菜のごま和え・ミニトマト えのきの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・ごま・食パン	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・ミニトマト・えのき茸・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ パンプディング
6 水	ご飯	千草焼き キャベツのツナサラダ・人参甘煮 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・コーン・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ 焼きおにぎり
7 木	麦ご飯	ぶりの竜田焼き 白菜のおかか和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	ブリ・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・上新粉・小麦粉	しょうが・にんにく・白菜・きゅうり・人参・玉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳 チーズ チュロス
8 金	ご飯	豚肉の味噌炒め もやしのナムル・煮豆 大根のお吸い物	豚肉・みそ・塩昆布・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま・そうめん	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・もやし・人参・小松菜・大根・干し椎茸・きゅうり	豆乳	牛乳 冷やしそうめん
9 土	焼きそば	焼きそば ポテトサラダ えのきのスープ	豚肉・かつお節・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	中華そば・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・片栗粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・えのき茸・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃボーロ
11 月	山の日						
12 火	ご飯	鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物・キャベツのおかか和え 大根の味噌汁	サケ・高野豆腐・かつお節・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・ごま	キャベツ・人参・小松菜・大根	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー
13 水	ご飯	ブルコギ丼 スパゲティサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・いんげん・干し椎茸・にんにく・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸しまんじゅう
14 木	ご飯	さわらのつけ焼き 春雨の酢の物・さつまいも キャベツの味噌汁	サワラ・わかめ・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・鶏ミンチ・味付のり	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・さつま芋	きゅうり・人参・キャベツ・しょうが	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 そぼろおにぎり
15 金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鶏肉・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	切干大根・人参・グリンピース・かぼちゃ	豆乳	牛乳 人参ケーキ
16 土	お弁当の日						豆乳 せんべい
18 月	ご飯	たらのパン粉焼き キャベツのゆかり和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	タラ・粉チーズ・わかめ・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・するめ・豆腐	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア	パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・ゆかり	豆乳	牛乳 するめ 豆腐グラウニー
19 火	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・板こんにゃく	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ わかめじゃこおにぎり
20 水	ご飯	和風ミートローフ オクラのおかか和え・煮豆 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・液卵・かつお節・金時豆・わかめ・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ	米・きび砂糖・パン粉・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・れんこん・人参・オクラ・えのき茸・キャベツ・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ツナコーントースト
21 木	麦ご飯	ハヤシライス 白菜のサラダ・粉ふき芋	牛肉・豆乳・牛乳・いりこ・きな粉	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・麩	玉ねぎ・グリンピース・トマトホール・白菜・人参・きゅうり・パセリ	豆乳	牛乳 いりこ きなこふ
22 金	ご飯	さばの唐揚げ 小松菜のツナ和え・ミニトマト 豆腐の味噌汁	サバ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ヨーグルト	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	しょうが・にんにく・小松菜・もやし・人参・ミニトマト・ミカン缶	豆乳	牛乳 フルーツヨーグルト
23 土	ジャー ジャーニー <sup>♪</sup> 麺	ジャー・ジャーニー麺 きゅうりの昆布和え・かぼちゃ わかめスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ・青のり	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・小麦粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ 青のりクリッキー
25 月	ご飯	ぶりのカレーソース焼き 切干し大根のごま酢和え・さつまいも 白菜の味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・さつま芋・マカロニ・片栗粉	切干大根・人参・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みたらしマカロニ
26 火	ご飯	鶏の南蛮漬け かぼちゃの煮物・もやしのツナ和え キャベツの味噌汁	鶏肉・ツナ・わかめ・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖	ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ・もやし・人参・小松菜・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 豆乳もち
27 水	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 白菜の磯和え・人参煮 豆腐のお吸い物	サワラ・白みそ・刻みのり・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	白菜・しめじ・きゅうり・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト
28 木	麦ご飯	豚肉の甘辛炒め パンサンスター 大根の味噌汁	豚肉・わかめ・油揚げ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ
29 金	ご飯	擬制豆腐 小松菜のおかか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ツナ・刻みのり	米・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・ごま油	グリンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳 チーズ 韓国風おにぎり
30 土	お弁当の日						豆乳 せんべい

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

