

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月 1月	ご飯	たらのピカタ 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 大根の味噌汁	タラ・液卵・高野豆腐・塩昆布・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ きなこクッキー
2月 2月	ご飯	ひじきバーグ 白菜のゆかり和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・豆乳・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・液卵	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖・さつま芋・食パン	玉ねぎ・ごぼう・白菜・きゅうり・人参	豆乳	牛乳 いりこ フレンチトースト
3月 3月	ご飯	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・米粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐のパンケーキ
4月 4月	麦ご飯	さばの香味焼き 小松菜の磯和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サバ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま油・ごま・さつま芋・小麦粉・サラダ油	にんにく・小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 さつまいもスティック
5月 5月	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんきんぴら・かぼちゃ 白菜の味噌汁	鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・寒天	米・マヨネーズ・コーンフレーク・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま	しょうが・にんにく・れんこん・人参・かぼちゃ・白菜・アップルジュース	豆乳	牛乳 チーズ りんごゼリー
6月 6月	スパゲティ	ミートスパゲティー プロッコリーのサラダ・粉ふき芋 えのきスープ	豚ミンチ・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・みそ	スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・米・ごま	玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・トマトホール・プロッコリー・パセリ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅
7月 7月	ご飯	ぶりの甘辛焼き 白菜のおかか和え・さつまいも 大根の味噌汁	ブリ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・上新粉・小麦粉・サラダ油	白菜・小松菜・人参・大根・クリームコーン	豆乳	牛乳 チュロス
8月 8月	ご飯	マーボー豆腐 バンサンスー わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・ミックスチーズ・しらす・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・食パン・マヨネーズ・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・コーン・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ じゃこトースト
9月 9月	ご飯	さわらのパン粉焼き キャベツのごま和え・煮豆 しめじの味噌汁	サワラ・粉チーズ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・しめじ・玉ねぎ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 かぼちゃケーキ
10月 10月	ご飯	チキンカレー もやしのナムル・ミニトマト	鶏肉・豆乳・ツナ・塩昆布・牛乳・いりこ	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・ごま油・ココア	玉ねぎ・人参・グリンピース・野菜ジュース・もやし・きゅうり・ミニトマト	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸しまんじゅう
11月 11月	焼きそば	焼きそば(ひかり組はお好み焼き) きゅうりのサラダ・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	豚肉・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・油揚げ卵(ひかり組のみ)	中華そば・サラダ油・マヨネーズ・米・きび砂糖・ごま 天かす(ひかり組のみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・コーン・かぼちゃ・バナナもやし・ねぎ(ひかり組のみ)	豆乳	牛乳 バナナ きつねおにぎり
12月 12月							
13月 13月			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい
14月 14月			敬老の日				
15月 15月							
16月 16月	ご飯	鮭の塩焼き 切干大根の煮物・磯ポテト 白菜の味噌汁	サケ・油揚げ・青のり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・ブルーベリージャム・サラダ油	切干大根・人参・グリンピース・白菜	豆乳	牛乳 チーズ ベリースコーン
17月 17月	ご飯	松風焼き キャベツのツナ和え・さつまいも 大根のお吸い物	豚ミンチ・みそ・ツナ・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・さつま芋	玉ねぎ・人参・干し椎茸・キャベツ・小松菜・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ かやくおにぎり
18月 18月	ご飯	蒸し鶏の中華風 プロッコリーのおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・きび砂糖・ごま油・小麦粉・サラダ油	もやし・コーン・きゅうり・プロッコリー・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ バナナケーキ
19月 19月	ご飯	たらのかりん揚げ かぼちゃの煮物・小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉チーズ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・パイシート	かぼちゃ・小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ
20月 20月	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン いもいもサラダ	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ・きび砂糖・上新粉・片栗粉	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ 人参ボーロ
21月 21月	ご飯	さばのカレームニエル 白菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サバ・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・麺	白菜・小松菜・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ふのラスク
22月 22月			秋分の日				
23月 23月							
24月 24月	ご飯	千草焼き キャベツの塩ごまサラダ・人参甘煮 玉ねぎの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま油・きび砂糖・小麦粉・サラダ油・黒砂糖	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・にんにく・人参	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖クッキー
25月 25月	ご飯	さわらのチーズ焼き ひじきの煮物・さつまいも 白菜の味噌汁	サワラ・ミックスチーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん・きな粉	米・麦・きび砂糖・さつま芋	人参・グリンピース・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 おはぎ
26月 26月	ご飯	豚肉と根菜の煮物 春雨の酢の物 キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・食パン・マヨネーズ	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・キャベツ・バナナ・コーン	豆乳	牛乳 バナナ ツナコーントースト
27月 27月			お弁当の日			豆乳	牛乳 せんべい
28月 28月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 白菜のお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・小麦粉・ココア	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆腐グラウニー
29月 29月	ご飯	酢鶏 スペゲティサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・刻みのり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スペゲティ・マヨネーズ・ごま油・ごま	しょうが・玉ねぎ・人参・干し椎茸・きゅうり・キャベツ・菜飯	豆乳	牛乳 チーズ 中華風菜飯おにぎり
30月 30月	ご飯						

※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。

