

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	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	火	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	水	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	木	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	金	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんさきんぴら・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	土	スパゲティ	ミートスパゲティー ブ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・ブロッコリー・パセリ・えのき茸	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅
8	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
9	火	ご飯	マーボー豆腐 パンサンスー 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・しらず・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
10	水	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
11	木	麦ご飯	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・グリーンピース・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
12	金	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
13	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
15	月	敬老の日						
16	火	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・グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 チーズ ベリースコーン
17	水	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	木	麦ご飯	蒸し鶏の中華風 ブ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・ブロッコリー・人参・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ
19	金	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・バイシート	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	土	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
22	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・麩	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
23	火	秋分の日						
24	水	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	木	麦ご飯	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・グリーンピース・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 おはぎ
26	金	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	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
29	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 豆腐ブラウニー
30	火	ご飯	酢鶏 スパゲティサラダ 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・スパゲティ・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

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

