

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	食事摂取基準	
		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

昼食			使用材料 3 色 食 品 表			3時おやつ		
日	曜日	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	乳幼児	
1	月	ご飯 鮭の塩焼き 白菜のおかか和え・かぼちゃ しめじの味噌汁	鮭もも(国産)・マグロツナ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・焼きのり	骨なし秋鮭切身・切かつお・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶりの昆布	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりこ(黒)	白米・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・小松菜・人参・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶりで昆布 大学芋	
2	火	ご飯 煮し鶏の中華風 大根の煮物・小松菜のツナマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・マグロツナ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・焼きのり	鶏もも(国産)・マグロツナ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・焼きのり	米・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)	太もやし・冷 コーン(塩・糖)・きゅうり・大根・小松菜・人参・玉ねぎ	牛乳 ゆかりおにぎり	
3	水	ご飯 千草焼き ひじきの煮物・さつま芋 豆腐の味噌汁	冷凍渡前全卵・鶏ミンチ(国産)・ひじき(乾)・冷 刻み油揚げ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	冷凍渡前全卵・鶏ミンチ(国産)・ひじき(乾)・冷 刻み油揚げ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・上新粉・片栗粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸(どんこ)・人参・冷 グリンピース・オレンジ	牛乳 オレンジ 人参ボーロ	
4	木	煮ご飯 たらのかいん揚げ キャベツの塩ごまサラダ・煮豆 大根の味噌汁	骨なし筋条ダラ切身・マグロツナ・金時豆(乾)・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	骨なし筋条ダラ切身・マグロツナ・金時豆(乾)・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・押麦・片栗粉・白飯油・きび砂糖・ごま油・おつめ桂・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・大根	牛乳 いりこ ふのラスク	
5	金	ご飯 豚肉と根菜の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	人参・こぼろ梅(漬)・干し椎茸(どんこ)・れんこん・冷グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・白米・バナナ・いちごパウダー	牛乳 バナナ イチゴのクッキー	
6	土	おにぎり 冷やし中華 フロッキーのサラダ トマト	鶏もも(国産)・豚系卵・牛乳	鶏もも(国産)・豚系卵・牛乳	蒸し中華麺・きび砂糖・ごま油・いりこま(白)・サラダ油・米・じゃがいも・サラダ油	太もやし・きゅうり・ブロッコリー・人参・冷 コーン(塩・糖)・トマト	牛乳 フライドポテト	
8	月	ご飯 豆腐の五目焼き 切り干しのごまマヨサラダ・さつま芋 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・卵・白みそ・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・卵・白みそ・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・いりこま(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉	かつお ぼろ・人参・薬ねぎ・切干大根(乾)・きゅうり・キャベツ・オレンジ・かぼちゃ	牛乳 オレンジ かぼちゃケーキ	
9	火	ご飯 やみつき千辛 白菜のゆかり和え・さんびらごぼう 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・冷 刻み油揚げ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ	鶏もも(国産)・冷 刻み油揚げ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ	米・上白糖・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・サラダ油・ごま油・食パン	おろしにんにく・パセリ(乾)・白米・小松菜・人参・かつお ぼろ・クリームコーン	牛乳 コーントースト	
10	水	ご飯 ぶりのみぞ焼き ほうれん草の味噌和え・煮豆 なめこのお吸い物	骨なしブリ切身・田舎みそ・刻みのり・金時豆(乾)・かつわかめ・花かつお・牛乳・切れてるチーズ	骨なしブリ切身・田舎みそ・刻みのり・金時豆(乾)・かつわかめ・花かつお・牛乳・切れてるチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・上新粉・薄力粉	おろししょうが・ほうれん草・太もやし・人参・なめこ・玉ねぎ・クリームコーン	牛乳 チーズ チョコス	
11	木	煮ご飯 ポークカレー マカロニサラダ トマト	鶏もも(国産)・牛乳・おしゃぶりの昆布・粉寒天	鶏もも(国産)・牛乳・おしゃぶりの昆布・粉寒天	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・トマト・りんごジュース100%・りんご缶詰	牛乳 おしゃぶりで昆布 りんごゼリー	
12	金	ご飯 さばの香味焼き きゅうりの酢の物・かぼちゃ えのきの味噌汁	骨なしサバ(切身)・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・冷 刻み油揚げ	骨なしサバ(切身)・かつお節(糸がき)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・冷 刻み油揚げ	米・きび砂糖・ごま油・いりこま(白)・春雨5ml/t	おろしにんにく・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 いりこ きつねおにぎり	
13	土		お弁当の日					牛乳 せんべい
15	月		敬老の日					
16	火	ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・マグロツナ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	鶏もも(国産)・ひじき(乾)・マグロツナ・木綿豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・冷 コーン(塩・糖)	牛乳 ココア煮し鶏頭	
17	水	ご飯 ミートローフ 小松菜のツナマヨサラダ・煮豆 大根の味噌汁	各抜きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	各抜きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おから・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・おろしにんにく・小松菜・白米・人参・大根・バナナ	牛乳 バナナ さつまいもスティック	
18	木	煮ご飯 鮭のパン粉焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え なすの味噌汁	骨なし秋鮭切身・高野豆腐・塩昆布・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・こしあん	骨なし秋鮭切身・高野豆腐・塩昆布・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・こしあん	米・押麦・薄力粉・パン粉・サラダ油・きび砂糖・パイシート	キャベツ・きゅうり・人参・なす	牛乳 おじいちゃんパイ	
19	金	ご飯 スペイン風オムレツ もやしのナムル・うの花 オニオンスープ	冷凍渡前全卵・マグロツナ・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・塩昆布・おから・冷 刻み油揚げ・牛乳・いりこ・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	冷凍渡前全卵・マグロツナ・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・塩昆布・おから・冷 刻み油揚げ・牛乳・いりこ・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	米・じゃが芋・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・ほうれん草・太もやし・人参・干し椎茸(どんこ)・パセリ(乾)・おろししょうが	牛乳 いりこ とほうおにぎり	
20	土	おにぎり 五目ラーメン きゅうりの昆布和え 磯ボテ	ウメコご飯の素・鶏もも(国産)・田舎みそ・いりこ・塩昆布・青のり粉・牛乳	ウメコご飯の素・鶏もも(国産)・田舎みそ・いりこ・塩昆布・青のり粉・牛乳	米・蒸し中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・いりこま(白)	キャベツ・太もやし・人参・冷 コーン(塩・糖)・薬ねぎ・きゅうり・しめじ	牛乳 五平餅	
22	月	ご飯 さわらのカレーミニエ 切り干し大根の煮物・さつま芋 キャベツの味噌汁	骨なしサワラ切身・冷 刻み油揚げ・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶりの昆布	骨なしサワラ切身・冷 刻み油揚げ・カットわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶりの昆布	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・黒砂糖	切干大根(乾)・人参・冷 グリンピース・キャベツ	牛乳 おしゃぶりで昆布 黒糖クッキー	
23	火		秋分の日					
24	水	ご飯 ひじきバーグ フロッキーの和え物・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・つばあん・きな粉	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・つばあん・きな粉	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖	玉ねぎ・かつお ぼろ・ブロッコリー・冷 コーン(塩・糖)・えのき茸・白米	牛乳 おはぎ	
25	木	煮ご飯 豚肉の生煮焼き ポテトサラダ 根菜汁	鶏もも(国産)・冷 刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・木綿豆腐	鶏もも(国産)・冷 刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・木綿豆腐	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・ココアパウダー・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・おろししょうが・人参・きゅうり・大根・かつお ぼろ・薬ねぎ	ココア いりこ 人参アラウニー	
26	金	ご飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツのレモン和え・蒸し人参 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・ミックスチーズ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶりの昆布	鶏もも(国産)・ミックスチーズ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶりの昆布	米・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・いりこま(白)	おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・人参・ポッカレモン100%・玉ねぎ	牛乳 セサミトースト	
27	土		お弁当の日					牛乳 せんべい
29	月	ご飯 タラのピカタ かぼちゃの煮物・もやしの中華和え えのきの味噌汁	骨なし筋条ダラ切身・冷凍渡前全卵・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	骨なし筋条ダラ切身・冷凍渡前全卵・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・米粉	かぼちゃ・太もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・寒水菜	牛乳 梨 豆腐のパンケーキ	
30	火	ご飯 鶏肉のごま焼き スパゲティサラダ・トマト 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・マグロツナ・冷 刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	鶏もも(国産)・マグロツナ・冷 刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・いりこま(黒)・いりこま(白)・スパゲティ(乾)1/2封・マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり・冷 コーン(塩・糖)・トマト・大根・冷 むき枝豆	牛乳 チーズ 枝豆おにぎり	

※マヨネーズは卵不使用です。
※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
午後のおやつのお飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布と鰹節を使用しています。

