

# 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
蛋白室(g)	17	23
脂質(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	280

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	水	ご飯	マーボー豆腐 芋いもサラダ わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・赤みそ・昆布・花かつお・牛乳・いりこ・ツナ缶・青のり粉・かつお節・塩昆布・無調整 豆乳・わかめ	米・ごま油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり	豆乳	牛乳・いりこ ツナ塩昆布おにぎり
2	木	麦ご飯	ぶりの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え・高野豆腐煮 大根の味噌汁	ブリ・高野豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ・無調整 豆乳	押麦・米・片栗粉・白絞油・いりごま(白)・きび砂糖・おつゆ麩・サラダ油	しょうが・にんにく・小松菜・白菜・人参・大根・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ お麩チーズラスク
3	金	ご飯	千草焼き 春雨サラダ・煮豆 白菜の味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・中みそ・いりこ・牛乳・チーズ・無調整 豆乳・わかめ	米・春雨・きび砂糖・ごま油・上新粉・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ・白菜・クリームコーン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス
4	土	ご飯	豚汁うどん 胡瓜の梅おかか和え・焼きポテト おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・中みそ・いりこ・ちくわ・かつお節・牛乳・無調整 豆乳	米・ゆでうどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉	人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・葉ねぎ・きゅうり・梅干・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 人参クッキー
6	月	わかめご飯	しゅうまい さつま芋のレモン煮・ﾌﾟﾛｯｸﾘｰのサラダ お月見汁	豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・かつお節・牛乳・無調整 豆乳・こしあん	米・きび砂糖・ごま油・しゅうまいの皮・さつま芋・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油・いりごま(黒)	玉ねぎ・レモン・ブロッコリー・えのき茸・人参・大根・干し椎茸・葉ねぎ	豆乳	牛乳 お月見うさぎ饅頭
7	火	ご飯	鶏の照り焼き 大根のカレーマヨ和え・蒸し人参 キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・牛乳・豚もも(国産)・かつお節・青のり・無調整 豆乳・わかめ	米・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・焼きそば麺	大根・人参・コーン・パセリ・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 焼きそば
8	水	ご飯	さわらのオーロラソース 青菜の磯和え・煮豆 豆腐の味噌汁	サワラ・刻みのり・金時豆・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・豚ばら(国産)・無調整 豆乳・わかめ	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・ごま油	にんにく・小松菜・人参・白菜・干し椎茸	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 中華おこわ
9	木	麦ご飯	きのこカレー もやしのナムル トマト	鶏もも(国産)・荳わかめ・ツナ缶・塩昆布・牛乳・無調整 豆乳	米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉・サラダ油・米粉	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・しょうが・にんにく・太ちやし・トマト・幸水梨・南瓜	豆乳	牛乳・梨 南瓜ボーロ
10	金	ご飯	肉豆腐 さつま芋サラダ 玉ねぎの味噌汁	牛もも(国産)・豚もも(国産)・焼き豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳	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・イチゴジャム	白菜・人参・コーン・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ スコーン
11	土	ご飯	ジャージャー麺 胡瓜の塩昆布和え・南瓜 おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・ちくわ・塩昆布・牛乳・木綿豆腐・無調整 豆乳	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・米・薄力粉・ココアパウダー	人参・玉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 ココアドーナツ
14	火	ご飯	たらのコーンフレーク焼き 切干大根煮・キャベツのゆかり和え えのきの味噌汁	たら・油揚げ・荳わかめ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ缶・無調整 豆乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーンフレーク・きび砂糖・いりごま(白)	しょうが・にんにく・切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・キャベツ・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ツナおにぎり
15	水	ご飯	ポークチャップ 白菜のおかかマヨ和え・煮豆 キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・ちくわ・かつお節・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐・無調整 豆乳	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・米粉・サラダ油	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・白菜・人参・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ 豆腐のパンケーキ
16	木	麦ご飯	焼き鮭の南蛮漬け ひじきの煮物・さつま芋 大根の味噌汁	秋鮭・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳・わかめ	米・押麦・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・さつま芋・食パン・無塩バター・いりごま(白)	ピーマン・玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーンピース・大根	豆乳	牛乳 セサミトースト
17	金	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・いりごま(黒)・サラダ油	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・きゅうり・白菜・バナナ・パセリ・クリームコーン	豆乳	牛乳・バナナ 野菜スティック
18	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
20	月	ご飯	ブリの照り焼き 高野豆腐煮・白菜の磯マヨ和え しめじの味噌汁	ブリ・高野豆腐・ツナ缶・刻みのり・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・無調整 豆乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉	白菜・人参・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち
21	火	ご飯	鶏のから揚げ 春雨と胡瓜の酢の物・さつま芋 キャベツの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・きな粉・無調整 豆乳・わかめ	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・さつま芋・マカロニ	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニきなこ
22	水	ご飯	さわらの香味焼き もやしとツナのサラダ・煮豆 根菜汁	サワラ・かつお節・ツナ缶・金時豆・中みそ・いりこ・牛乳・チーズ・無調整 豆乳	米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	にんにく・太ちやし・ピーマン・人参・コーン・大根・ごぼう・かぼちゃ	豆乳	牛乳・チーズ 南瓜パン
23	木	麦ご飯	豚肉のカレー炒め ポテトサラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳	米・押麦・サラダ油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・にんにく・パセリ・きゅうり・人参・白菜	豆乳	牛乳・いりこ 人参ケーキ
24	金	ご飯	おからバーグ コールスローサラダ・南瓜 玉ねぎの味噌汁	おから・無調整 豆乳・豚ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・中みそ・いりこ・牛乳・ひじき・油揚げ	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・レモン・かぼちゃ	豆乳	牛乳 ひじきおにぎり
25	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
27	月	ご飯	たらのムニエル 切干大根のごまマヨサラダ・さつま芋 豆腐の味噌汁	たら・かつお節・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・無調整 豆乳・わかめ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・ココアパウダー	にんにく・切干大根・人参・きゅうり	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー
28	火	ご飯	豚と大根の煮物 スパゲティサラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ・無調整 豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・食パン	人参・干し椎茸・大根・いんげん・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	豆乳	牛乳 ピザトースト
29	水	ご飯	擬制豆腐 小松菜のツナ和え・金平れんこん 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・卵・鶏ミンチ(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・片栗粉・薄力粉	グリーンピース・干し椎茸・人参・小松菜・白菜・レンコン・玉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ ごまクッキー
30	木	麦ご飯	カレイの煮つけ キャベツの塩ゴマダレ・煮豆 大根の味噌汁	カレイ・ツナ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・無調整 豆乳	押麦・米・きび砂糖・ごま油	しょうが・キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・大根	豆乳	牛乳・いりこ そぼろおにぎり
31	金	ご飯	鶏のさっぱり煮 卵の花・ミニトマト 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・おから・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳	米・きび砂糖・バイシート	玉ねぎ・いんげん・人参・干し椎茸ミニトマト・白菜・柿・かぼちゃ	豆乳	牛乳・柿 パンプキンパイ

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、だけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。  
※昼食の汁ものだしには、かつお昆布だしとiri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・野菜フ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。

