

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
蛋白質(g)	17	23	脂質(g)	13
カレシウム(mg)	220	280	カレシウム(mg)	220

日	曜日	朝食		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	ご飯	鮭の塩焼き 白菜のおかか和え・南瓜 大根の味噌汁	秋鮭・ちくわ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・いりこ(黒)	白菜・人参・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋
2	火	ご飯	蒸し鶏の中華風 大根の煮物・青菜のツナマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・塩昆布・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)	太もやし・コーン・きゅうり・大根・小松菜・人参・白菜・玉ねぎ	豆乳	牛乳・塩昆布おにぎり
3	水	ご飯	千草焼き ひじき煮・さつま芋 豆腐の味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・ひじき(乾)・油揚げ・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・ごま油・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・人参・グリンピース・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 人参ボーロ
4	木	麦ご飯	たらのかりん揚げ キャベツの塩ごまサラダ・煮豆 しめじの味噌汁	たら・ツナ・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・押麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま油・おつゆ麺・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・おろしにんにく・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳・いりこ 麸のラスク
5	金	ご飯	豚肉と根菜の煮物 南瓜サラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・かぼちゃ・きゅうり・コーン・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 青のりクッキー
6	土	冷やし中華	冷やし中華 プロッコリーのサラダ・トマト おにぎり	鶏もも(国産)・卵・無調整豆乳・牛乳	焼きそば麺・きび砂糖・ごま油・いりこ(白)・マヨネーズ(卵不使用)・米・じゃが芋・薄力粉・片栗粉	太もやし・きゅうり・プロッコリー・人参・コーン・トマト・バナナ・パセリ	豆乳	牛乳・バナナ じゃがりこ風スティック
8	月	ご飯	豆腐の五目焼き 切干のごまヨーソラダ・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・卵・中みそ・かつお節・油揚げ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・いりこ(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・上新粉・薄力粉	ごぼう・人参・葉ねぎ・切干大根・きゅうり・キャベツ・クリームコーン・コーン	豆乳	牛乳・チーズ チュロス
9	火	ご飯	やみつきチキン 白菜のゆかり和え・金平ごぼう 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ちくわ・油揚げ・木綿豆腐・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・わかめ	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	にんにく・ハセリ・白菜・人参・きゅうり・ごぼう・クリームコーン	豆乳	牛乳・コーントースト
10	水	ご飯	ブリのみぞ焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 大根のお吸い物	ブリ・中みそ・かつお節・金時豆・無調整豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・薄力粉	しょうが・小松菜・太もやし・人参・しめじ・大根・葉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳・オレンジ 南瓜ケーキ
11	木	麦ご飯	ポークカレー マカロニサラダ ミニトマト	豚もも(国産)・ツナ・無調整豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)	にんにく・玉ねぎ・人参・グリンピース・きゅうり・ミニトマト	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち
12	金	ご飯	さわらの香味焼き 胡瓜の酢の物・かぼちゃ えのきの味噌汁	サワラ・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま油・いりこ(白)・春雨	にんにく・きゅうり・人参・かぼちゃ・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ きつねおにぎり
13	土	お弁当の日						豆乳 せんべい
16	火	ご飯	スペイン風オムレツ もやしのナムル・卵の花 オニオンスープ	卵・ツナ・無調整豆乳・茎わかめ・塩昆布・おから・油揚げ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・じゃが芋・きび砂糖・ごま油・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ほうれん草・太もやし・人参・干し椎茸・パセリ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ココア蒸しパン
17	水	ご飯	肉じゃが ひじきの和風サラダ 豆腐の味噌汁	牛もも・豚もも(国産)・ひじき・ツナ・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)・さつま芋・片栗粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ さつま芋スティック
18	木	麦ご飯	鮭フライ 高野豆腐の煮物・キャベツの塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・高野豆腐・ちくわ・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ツナ・刻みのり・わかめ	米・押麦・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳・韓国おにぎり
19	金	ご飯	ミートローフ 小松菜のゆかりマヨ和え・煮豆 大根の味噌汁	合挽きミンチ・鶏ミンチ(国産)・おから・無調整豆乳・ちくわ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布・つぶあん	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・バイシート	玉ねぎ・にんにく・小松菜・人参・えのき茸・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 小倉パイ
20	土	ラーメン	五目ラーメン 胡瓜の昆布和え・磯ボテト おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・ちくわ・金時豆・塩昆布・青のり・無調整豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・米粉	にんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・梅干・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐のパンケーキ
22	月	ご飯	さわらのカレームニエル 切干大根煮・さつま芋 キャベツの味噌汁	サワラ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・粉寒天・わかめ	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	切干大根・人参・干し椎茸・グリンピース・キャベツ・オレンジジュース・ミカン缶	豆乳	牛乳・いりこ みかんゼリー
24	水	ご飯	ひじきバーグ プロッコリーの和え物・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき・おから・無調整豆乳・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・プロッコリー・コーン・えのき茸・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 黒糖クッキー
25	木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・チーズ・木綿豆腐	米・押麦・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人参・大根・ごぼう	豆乳	牛乳・チーズ 人参プラウニー
26	金	ご飯	鶏肉のチーズ焼き キャベツのレモン和え・人参 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・チーズ・ちくわ・塩昆布・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・昆布・シラス・卵	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・いりこ(白)	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 卵じゃこおにぎり
27	土	お弁当の日						豆乳 せんべい
29	月	ご飯	たらのピカタ 南瓜の煮物・もやしの中華和え えのきの味噌汁	たら・ちくわ・刻みのり・中みそ・いりこ・無調整豆乳・牛乳・ツナ缶	米・マヨネーズ(卵不使用)・パン粉・サラダ油・きび砂糖・食パン	にんにく・ハセリ・かぼちゃ・太もやし・白菜・人参・えのき茸・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳・味噌マヨコーントースト
30	火	ご飯	クリームシチュー スパゲティサラダ ミニトマト	鶏もも(国産)・無調整豆乳・ツナ缶・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・人参・グリンピース・きゅうり・コーン・ミニトマト・幸水梨・枝豆	豆乳	牛乳・梨 枝豆パン

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、だけの組合は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※昼食の汁もののだしには、かつお昆布だしといり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・好みソース・野菜ブ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。

