

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	
	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	600
たんぱく質(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			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〉	乳幼児
1	土	おにぎり	五日ラーメン きゅうりの昆布和え 蒸し人参	豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・蒸し中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・いりこま(白)	キャベツ・太もやし・人参・冷コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ(乾)・オレンジ	牛乳 五平餅
3	月	文化の日					
4	火	芋栗ご飯	つくね焼き 切り干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・さつまいも・栗・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりこま(白)・薄力粉・イチゴジャム・マーマレードジャム	おろししょうが・人参・玉ねぎ・冷レンコン(乱切)・切干大根(乾)・きゅうり・かぼちゃ	牛乳 いりこ スコーン
5	水	ご飯	ぶりの竜田焼き 白菜の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	骨なしブリ切身・刻みのり・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・おつゆ鮓・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・白菜・人参・きゅうり・大根・りんご	牛乳 りんご ふのラスク
6	木	麦ご飯	肉じゃが マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・冷凍液卵全卵	米・押麦・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(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・食パン	玉ねぎ・人参・冷グリーンピース・きゅうり・キャベツ	牛乳 パンフディング
7	金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物・人参甘煮 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・本練豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れたるチーズ・ワカメご飯の素・釜揚げシラス	米・マーマレードジャム・サラダ油・きび砂糖	小松菜・太もやし・人参	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり
8	土	お弁当の日					
10	月	ご飯	さばの塩焼き きゅうりの梅和え・ひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	骨なしサバ切身・ひじき(乾)・冷刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・栗・薄力粉	きゅうり・人参・しめじ・冷グリーンピース・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 オレンジ 栗のケーキ
11	火	ご飯	干草焼き もやしのおかか和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・かつお節(米がき)・本練豆腐・かつわかめ・花かつお・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・さつまいも・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・太もやし・人参・冷コーン	牛乳 豆乳餅
12	水	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 春雨サラダ しめじの味噌汁	豚もも(国産)・厚揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・きび砂糖・香辛・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー	人参・冷グリーンピース・きゅうり・玉ねぎ・しめじ	牛乳 おしゃぶり昆布 ココア煮まんじゅう
13	木	麦ご飯	ハヤシライス 白菜のツナ和え かぼちゃ	牛もも(国産)・マグロツナ缶・牛乳・いりこ	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・冷グリーンピース・トマトホール・白菜・小松菜・かぼちゃ	牛乳 いりこ みたらしマカロニ
14	金	ご飯	たらこのピカタ キャベツのサラダ・煮豆 かぶの味噌汁	骨なしたらこ切身・冷凍液卵全卵・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れたるチーズ・かつお節・青のり粉	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・大根・梅干し	牛乳 チーズ 梅おかかおにぎり
15	土	きのこスパゲティ	フロッコリーの和え物 磯ボテ わかめスープ	マグロツナ缶・刻みのり・冷ちくわ・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・本練豆腐	スパゲティ(乾)・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・おろしにんにく・フロッコリー・人参	牛乳 黒糖ドーナツ
17	月	ご飯	さわらのカレームニエル 高野豆腐の煮物・ほうれん草の磯和え えのきの味噌汁	骨なしサワラ切身・高野豆腐・刻みのり・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつまいも	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 焼きいも
18	火	ご飯	鶏肉の照り焼き もやしの中華和え・人参煮 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・本練豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ缶・刻みのり	米・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)	太もやし・冷コーン・きゅうり・人参・バナナ	牛乳 バナナ 韓国風おにぎり
19	水	ご飯	豚肉のごま炒め かぼちゃサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・牛乳・本練豆腐	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・かつおぼろ・葉ねぎ	牛乳 いりこ 豆腐フラインジー
20	木	麦ご飯	鯉のパン粉焼き 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	骨なし鯉・パルメザンチーズ・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・パン粉・サラダ油・きび砂糖・栗・薄力粉・ココアパウダー	パセリ(乾)・白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・オレンジ	ココア オレンジ フロクッキー
21	金	ご飯	おかからーグ れんこんさんびら・さつまいも キャベツの味噌汁	おかから・鶏ミンチ(国産)・冷凍液卵全卵・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・さつまいも・食パン	玉ねぎ・れんこん・人参・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト
22	土	お弁当の日					
24	月	振替休日					
25	火	ご飯	さばのつけ焼き 小松菜の磯和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	骨なしサバ切身・刻みのり・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖	小松菜・太もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 いりこ かやくおにぎり
26	水	ご飯	大豆と豚肉のカレー煮 スパゲティサラダ えのきのお吸い物	豚もも(国産)・大豆水煮・かつわかめ・花かつお・牛乳・おしゃぶり昆布・パルメザンチーズ	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・バイシート	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・冷コーン・えのき茸	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ
27	木	麦ご飯	さわらの甘辛揚げ きゅうりの酢の物・煮豆 白菜の味噌汁	骨なしサワラ切身・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・押麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・香辛・おつゆ鮓・サラダ油	おろししょうが・きゅうり・人参・白菜・バナナ	牛乳 オレンジ きなこふ
28	金	ご飯	揚げ豆腐 キャベツのツナ和え・さつまいも 大根の味噌汁	本練豆腐・冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・マグロツナ缶・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・さつまいも・薄力粉	冷グリーンピース・干し椎茸・人参・キャベツ・きゅうり・大根・りんご	牛乳 りんご 人参ケーキ
29	土	おにぎり	豚汁うどん ひじきの和風サラダ じゃが芋のごまからめ	豚もも(国産)・本練豆腐・田舎みそ・いりこ・ひじき(乾)・牛乳	米・ゆでうどん・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・きび砂糖・いりこま(白)・ごま油・上新粉・薄力粉	人参・かつおぼろ・大根・葉ねぎ・きゅうり・冷コーン・クリームコーン	牛乳 チョコス

行事食

※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・鰹節を使用しています。

