

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	カレイのマーマレード焼き ひじき煮・南瓜サラダ キャベツの味噌汁	カレイ・ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・青のり・わかめ	米・マーマレード・油・サラダ油・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ 青のりクッキー
2	火	ご飯	鶏肉のパン粉焼き 煮豆・もやしの酢の物 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆・ちくわ・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	米・パン粉・きび砂糖・いりごま(白)・薄力粉・サラダ油	パセリ・太もやし・きゅうり・人参・りんご・かぼちゃ	豆乳	牛乳・りんご 南瓜ケーキ
3	水	ご飯	松風焼き 白菜のおかか和え・金平ごぼう 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ・ちくわ・かつお節・油揚げ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりごま(白)・サラダ油・ごま油・さつま芋	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・ごぼう	豆乳	牛乳・ さつま芋おにぎり
4	木	麦ご飯	ボークカレー キャベツのサラダ 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	米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま(白)・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・ミニトマト	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 スコーン
5	金	ご飯	ブリの照り焼き 切干大根煮・かぼちゃ 白菜の味噌汁	ブリ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・米粉	切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 豆腐のパンケーキ
6	土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 ポテトサラダ おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・ツナ・牛乳	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米・パイシート・上白糖・ココア	人参・玉ねぎ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ スティックパイ(チョコ掛け)
8	月	ご飯	たらの磯辺揚げ 小松菜の胡麻和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	たら・青のり・ちくわ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ	米・薄力粉・白絞油・いりごま(白)・きび砂糖・おつゆ麩・サラダ油	小松菜・白菜・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 麩のラスク
9	火	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター・サラダ油・いりごま	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・きゅうり	豆乳	牛乳・ セサミトースト
10	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め さつま芋・ブロッコリーのツナ和え 大根の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳・いりこ バナナケーキ
11	木	麦ご飯	鮭のチーズ焼き 焼き南瓜・白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	秋鮭・チーズ・ちくわ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布・きな粉	米・押麦・サラダ油・きび砂糖	白菜・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 きなこおはぎ
12	金	ご飯	豆腐の五目焼き カレーポテト・大根サラダ えのきの味噌汁	豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき・卵・中みそ・ツナ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・いりごま・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・サラダ油・薄力粉・上白糖	玉ねぎ・人参・グリーンピース・大根・パセリ・えのき茸・りんご・コーン	豆乳	牛乳・りんご コーンパン
13	土	お弁当の日						牛乳・ せんべい
15	月	ご飯	さわらの香味焼き 高野豆腐煮・コールスローサラダ 玉ねぎの味噌汁	サワラ・かつお節・高野豆腐・ツナ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ	米・きび砂糖・ごま油・いりごま・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖・サラダ油	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・レモン・玉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン
16	火	ご飯	肉じゃが バンサンスー キャベツの味噌汁	牛もも・豚もも(国産)・卵・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・ツナ・青のり・かつお節・塩昆布	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・春雨・ごま油・いりごま	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・ ツナ塩昆布おにぎり
17	水	ご飯	鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・ちくわ・かつお節・金時豆・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉・わかめ	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ	しょうが・にんにく・小松菜・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ マカロニきなこ
18	木	麦ご飯	焼たらのオニオンソース ひじきの和風サラダ・磯かぼちゃ 白菜の味噌汁	たら・ひじき・青のり・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ・わかめ	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま・さつま芋	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・白菜	豆乳	牛乳・チーズ 大学芋
19	金	ご飯	マーボー豆腐 焼きポテト・もやしのナムル わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・赤みそ・茎わかめ・木綿豆腐・油揚げ・花かつお・無調整 豆乳・牛乳・つぶあん	米・ごま油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・サラダ油・上白糖・パイシート	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・太もやし・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 小倉パイ
20	土	ラーメン	五目ラーメン 胡瓜のサラダ・さつま芋バター 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・牛乳・おしゃぶり昆布・木綿豆腐・無調整 豆乳	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・無塩バター・薄力粉・きび砂糖	にんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・枝豆	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 枝豆パン
22	月	ご飯	ブリのみそ焼き 切干大根のごまマヨサラダ・南瓜 大根のお吸い物	ブリ・中みそ・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・ツナ・刻みのり・わかめ	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・大根・コーン	豆乳	牛乳・ 韓国おにぎり
23	火	ご飯	千草焼き キャベツの塩ゴマサラダ・煮豆 しめじの味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・ツナ・金時豆・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・ごま油・きび砂糖・上新粉・片栗粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・しめじ・みかん	豆乳	牛乳・みかん 人参ポーロ
24	水	ご飯	豚肉の生姜炒め スパゲティサラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人参・コーン・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ さつま芋スティック
25	木	炊きこみピラフ	クリスマスケーキ ☆人参・じゃがいもラザニア オニオンスープ	ツナ・鶏むね・合挽きミンチ(国産)・無調整 豆乳・ミックスチーズ・牛乳・生クリーム	米・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・コーンフレーク・サラダ油・じゃが芋・上新粉・ココアパウダー・上白糖	人参・パセリ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・いちご・黄桃缶	豆乳	牛乳・ クリスマスサンドケーキ
26	金	ご飯	さわらの南蛮焼き もやしのツナ和え・人参 白菜の味噌汁	サワラ・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・ごま油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油・いりごま	人参・太もやし・ピーマン・コーン・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ごまクッキー
27	土	お弁当の日						牛乳・ せんべい

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、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・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。

