

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 |
| 蛋白質 (g) | 16 | 21 |
| 脂肪 (g) | 13 | 17 |
| カルシウム (mg) | 220 | 290 |

| 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 | 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・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 | 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 | ポークカレー 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・おつゆ麺・サラダ油 | 小松菜・白菜・人参・玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・チーズ 麺のラスク |
| 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・プ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・ビーマン・プロッコリー・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 パンサンスー 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・ツナ缶・塩昆布・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 | ブリのみぞ焼き 切干大根のごママヨサラダ・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 人参ポート |
| 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 | クリスピーチキン ☆人参・じゃがいもラザニア オニオソース | 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・ビーマン・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 |

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、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。

