

# 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
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	木	正月休み					
2	金	正月休み					
3	土	正月休み					
4	日	正月休み					
5	月	ご飯	ぶりの甘辛焼き 大根なます・さんどん 豆腐のお吸い物	骨なしブリ切身・木綿豆腐・かつわかめ・花かつお・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・栗・マカロニ(乾)	大根・人参・みかんS	牛乳 みかん マカロニきなこ
6	火	ご飯	鶏肉のマーメイド焼き 小松菜のごま和え・磯波ト しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・青のり粉・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・マルトデジャ・いりこま(白)・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・ココアパウダー	小松菜・太もやし・人参・玉ねぎ・しめじ	牛乳 チーズ ココア煮しまんじゅう
7	水	ご飯	たらのかいん焼き キャベツの昆布和え・煮豆 大根の味噌汁	骨なし助産師大根切身・塩昆布・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・鶏ミンチ(国産)	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ(乾)	キャベツ・きゅうり・人参・大根・えのき豆・ほうれん草・七草セット・おろしにんにく	牛乳 いりこ 七草スパゲティ
8	木	麦ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・焼き豆腐・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・片栗粉・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油	白菜・人参・冷 グリンピース・きゅうり・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 人参ケーキ
9	金	ご飯	松風焼き フロッコリーのおかか和え・かぼちゃ えのきのお吸い物	豚ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・かつお節・かつわかめ・花かつお・牛乳	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこま(白)・食パン・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・人参・干し椎茸・フロッコリー・かぼちゃ・えのき豆・冷 コーン・おろしにんにく・バセリ(乾)	牛乳 カレーマヨネースト
10	土	お弁当の日					牛乳 せんべい
12	月	成人の日					
13	火	ご飯	さわらのパン粉焼き ひじきの煮物・キャベツの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	骨なしサワラの身・パルメザンチーズ・ひじき(乾)・冷 鶏油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・鶏ミンチ(国産)・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖	バセリ(乾)・人参・冷 グリンピース・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・おろししょうが	牛乳 いりこ どほうおにぎり
14	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め いもいもサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・板こんにゃく・栗・パイシート	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・大根・かたごぼう	牛乳 チーズ マロンパイ
15	木	麦ご飯	千草焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 えのきの味噌汁	冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉	米・押麦・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・太もやし・人参・えのき豆	牛乳 豆乳餅
16	金	ご飯	鯉のちゃんちゃん焼き 春雨の酢の物・人参煮 豆腐のお吸い物	骨なし秋鮭切身・田舎みそ・木綿豆腐・かつわかめ・かつお節・牛乳・青のり粉	米・サラダ油・春雨・きび砂糖・薄力粉	玉ねぎ・キャベツ・人参・葉ねぎ・きゅうり・冷 コーン・パナナ	牛乳 パナナ 青のりクッキー
17	土	おにぎり	豚汁うどん 白菜のごま和え かぼちゃ	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・木綿豆腐・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・ゆでうどん・きび砂糖・いりこま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	人参・かたごぼう・大根・葉ねぎ・白菜・小松菜・かぼちゃ	牛乳 さつまいもスティック
19	月	ご飯	たらのピカタ 切干大根の煮物・粉ふき芋 キャベツの味噌汁	骨なし助産師大根切身・冷凍液卵全卵・冷 刻み油揚げ・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・薄力粉・マヨネーズ(卵不使用)・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・イチゴジャム	切干大根(乾)・人参・冷 グリンピース・バセリ(乾)・キャベツ	牛乳 いりこ スコーン
20	火	ご飯	鶏の唐揚げ れんこんさんぴら・もやしのおかか和え 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・かつお節・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・薄力粉・片栗粉・白絞油・サラダ油・きび砂糖・ごま油・おつゆ鮭	おろししょうが・おろしにんにく・れんこん・人参・太もやし・きゅうり・冷 コーン(4-6粒)・白菜・パナナ	牛乳 パナナ ふのラスク
21	水	ご飯	さばのカレー焼き 小松菜のごま和え・さつまいも かぶの味噌汁	骨なしサバ切身・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豚ミンチ(国産)・かつお節・青のり粉	米・薄力粉・サラダ油・いりこま(白)・きび砂糖・さつま芋・焼きそば麺	小松菜・太もやし・人参・かぶ根(葉なし)・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 焼きそば
22	木	麦ご飯	ハヤシライス キャベツのサラダ かぼちゃ	豚もも(国産)・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ココアパウダー	玉ねぎ・冷 グリンピース・トマトホール・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ	牛乳 チーズ 豆腐フラウニー
23	金	ご飯	納豆バーグ 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ(国産)・ひきわり納豆・木綿豆腐・金時豆(乾)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ・味付のり	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりこま(白)	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・人参・きゅうり	牛乳 ツナおにぎり
24	土	お弁当の日					牛乳 せんべい
26	月	ご飯	ぶりのみそ焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの酢の物 大根のお吸い物	骨なしブリ切身・田舎みそ・高野豆腐・かつわかめ・花かつお・牛乳	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・大根・オレンジ・かぼちゃ	牛乳 オレンジ かぼちゃパン
27	火	ご飯	筑前煮 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・ワカメご飯の素・釜揚げシラス	米・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・冷 グリンピース・きゅうり・白菜	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり
28	水	ご飯	さわらの汁焼き 小松菜の磯和え・かぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁	骨なしサワラ切身・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・ココアパウダー・薄力粉	小松菜・太もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・パナナ	牛乳 パナナケーキ
29	木	麦ご飯	揚げ豆腐 フロッコリーのごま和え・さつまいも キャベツの味噌汁	木綿豆腐・冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・かつわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・きな粉	米・押麦・きび砂糖・いりこま(白)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	冷 グリンピース・干し椎茸・人参・フロッコリー・キャベツ	牛乳 いりこ きなこクッキー
30	金	ご飯	豚肉のケチャップ炒め 白菜のツナ和え・煮豆 えのきのスープ	豚もも(国産)・マグロツナ・金時豆(乾)・かつわかめ・花かつお・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・いりこま(白)	玉ねぎ・ピーマン・白菜・きゅうり・人参・えのき豆	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミトースト
31	土	おにぎり	どほうラーメン きゅうりの昆布和え 焼きポテト	鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・いりこ・塩昆布・牛乳・木綿豆腐・豆乳	米・蒸し中華麺・ごま油・じゃが芋・サラダ油・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・キャベツ・人参・太もやし・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	牛乳 豆腐ドーナツ

※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。

