

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 |
| 5 | 月 | ご飯 | たらの甘辛焼き 豚肉と春雨の炒め物・根菜サラダ キャベツの味噌汁 | たら・豚もも(国産)・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・わかめ | 米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・黒砂糖 | しょうが・にんにく・人参・ピーマン・玉ねぎ・レンコン・大根・ごぼう・コーン・パセリ・キャベツ | | 豆乳 | 牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン |
| 6 | 火 | ご飯 | ヤンニョムチキン 小松菜のごまマヨ和え・磯ポテト しめじの味噌汁 | 鶏もも(国産)・ちくわ・青のり・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ | 米・ごま油・片栗粉・白絞油・きび砂糖・いりごま・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・さつま芋 | にんにく・小松菜・人参・えのき茸・玉ねぎ・しめじ | | 豆乳 | 牛乳・チーズ 焼きいも |
| 7 | 水 | ご飯 | ぶりの照り焼き かぶなます・きんとん・黒豆 豆腐のお吸い物 | ブリ・茎わかめ・木綿豆腐・花かつお・無調整 豆乳・牛乳・わかめ | 米・きび砂糖・さつま芋・栗甘露煮 | かぶ・人参・なめこ・みかん・大根・ほうれん草・七草 | | 豆乳 | 牛乳・みかん 七草がゆ |
| 8 | 木 | 麦ご飯 | 肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 | 牛もも・豚もも(国産)・焼き豆腐・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布 | 米・押麦・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉 | 白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ | | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 人参ケーキ |
| 9 | 金 | ご飯 | 松風焼き ブロッコリーのおかか和え・南瓜 白菜の味噌汁 | 豚ミンチ(国産)・中みそ・かつお節・み油揚げ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳 | 米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりごま・食パン・無塩バター | 玉ねぎ・人参・干し椎茸・ブロッコリー・えのき茸・かぼちゃ・白菜 | | 豆乳 | 牛乳 セサミトースト |
| 10 | 土 | | お弁当の日 | | | | | 豆乳 | 牛乳 せんべい |
| 13 | 火 | ご飯 | さわらのパン粉焼き 高野豆腐煮・春雨の中華和え 玉ねぎの味噌汁 | サワラ・高野豆腐・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布 | 米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・ハイシート | にんにく・パセリ・きゅうり・人参・玉ねぎ・りんご | | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 アップルパイ |
| 14 | 水 | ご飯 | 豚肉のネギみそ焼き 芋いもサラダ もやしの中華スープ | 豚もも(国産)・中みそ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ・木綿豆腐・つばあん・わかめ | 米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・薄力粉 | 白ネギ・玉ねぎ・人参・きゅうり・太もやし | | 豆乳 | 牛乳・チーズ 小豆パン |
| 15 | 木 | 麦ご飯 | 干草焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 大根の味噌汁 | 卵・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉・わかめ | 米・押麦・きび砂糖・薄力粉・サラダ油 | 玉ねぎ・干し椎茸・ほうれん草・白菜・人参 | | 豆乳 | 牛乳・いりこ きな粉クッキー |
| 16 | 金 | ご飯 | 鮭のちゃんちゃん焼き ひじき煮・焼き人参(カレー味) 豆腐のお吸い物 | 秋鮭・中みそ・ひじき・油揚げ・木綿豆腐・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・わかめ | 米・サラダ油・ごま油・きび砂糖 | 玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ・干し椎茸・グリーンピース・しょうが | | 豆乳 | 牛乳 そばろおにぎり |
| 17 | 土 | うどん | けんちんうどん 白菜のおかかマヨ和え・かぼちゃ おにぎり | ワカメご飯の素・豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・ちくわ・かつお節・無調整 豆乳・牛乳 | 米・ゆでうどん・サラダ油・里芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・きび砂糖・イチゴジャム | ごぼう・人参・大根・ねぎ・白菜・かぼちゃ・バナナ | | 豆乳 | 牛乳・バナナ スコーン |
| 19 | 月 | ご飯 | たらのごま焼き 切干大根煮・さつま芋のバター焼き キャベツの味噌汁 | たら・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布・木綿豆腐・わかめ | 米・いりごま・きび砂糖・さつま芋・無塩バター・薄力粉・サラダ油・ココアパウダー | 切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・キャベツ | | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐ブラウニー |
| 20 | 火 | ご飯 | 鶏のから揚げ レンコン金平・もやしのおかか和え 白菜の味噌汁 | 鶏もも(国産)・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳 | 米・薄力粉・片栗粉・白絞油・サラダ油・きび砂糖・ごま油・おつゆ麩 | しょうが・にんにく・レンコン・人参・太もやし・きゅうり・コーン・白菜・りんご | | 豆乳 | 牛乳・りんご 麩のラスク |
| 21 | 水 | ご飯 | カレイの煮つけ 青菜のごまマヨ和え・粉ふき芋 しめじの味噌汁 | カレイ・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・豚もも(国産)・かつお節・青のり | 米・きび砂糖・いりごま・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・焼きそば麺・サラダ油 | しょうが・小松菜・人参・えのき茸・パセリ・玉ねぎ・しめじ・キャベツ | | 豆乳 | 牛乳 焼きそば |
| 22 | 木 | 麦ご飯 | ハヤシシチュー キャベツサラダ かぼちゃ | 豚もも(国産)・牛もも(国産)・無調整 豆乳・牛乳・チーズ | 米・押麦・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・上新粉・薄力粉 | にんにく・玉ねぎ・なす・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ・クリームコーン | | 豆乳 | 牛乳・チーズ チュロス |
| 23 | 金 | ご飯 | おからバーグ 白菜のカレーマヨ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁 | おから・無調整 豆乳・豚ミンチ・鶏ミンチ(国産)・ツナ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳 | 米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白) | 人参・玉ねぎ・白菜・小松菜 | | 豆乳 | 牛乳・いりこ ツナおにぎり |
| 24 | 土 | | お弁当の日 | | | | | 豆乳 | 牛乳 せんべい |
| 26 | 月 | ご飯 | ぶりのソテー 高野豆腐煮・ひじきの中華和え 大根の味噌汁 | ブリ・高野豆腐・ひじき・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐 | 米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・いりごま・ごま油・薄力粉 | しょうが・にんにく・レモン・キャベツ・きゅうり・人参・大根・オレンジ・コーン | | 豆乳 | 牛乳・オレンジ コーンパン |
| 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)・ツナ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布・豚ばら(国産)・わかめ | 米・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油 | 人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・きゅうり・コーン・白菜 | | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 中華おこわ |
| 28 | 水 | ご飯 | さわらのオーロラソース焼き 小松菜のツナ和え・南瓜 玉ねぎの味噌汁 | サワラ・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ | 米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・薄力粉・サラダ油 | にんにく・小松菜・人参・白菜・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ | | 豆乳 | 牛乳・チーズ バナナケーキ |
| 29 | 木 | 麦ご飯 | 豆腐の落とし焼き ブロッコリーの胡麻和え・さつま芋 キャベツの味噌汁 | 木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・ちくわ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・青のり・わかめ | 米・押麦・じゃが芋・ごま油・きび砂糖・片栗粉・いりごま・さつま芋・薄力粉・サラダ油 | 人参・枝豆・ブロッコリー・キャベツ・バナナ | | 豆乳 | 牛乳・バナナ 青のりクッキー |
| 30 | 金 | ご飯 | ポークチャップ 白菜のゆかり和え・煮豆 えのきの味噌汁 | 豚もも(国産)・ツナ・金時豆・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳 | 米・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・ココアパウダー・サラダ油 | 玉ねぎ・にんにく・ピーマン・白菜・人参・きゅうり・えのき | | 豆乳 | 牛乳・いりこ ココア蒸し饅頭 |
| 31 | 土 | ラーメン | そばろラーメン 胡瓜の昆布和え・焼きポテト おにぎり | 豚ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・赤みそ・いりこ・ツナ・塩昆布・無調整 豆乳・牛乳・ひじき | 米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・さつま芋・薄力粉 | にんにく・玉ねぎ・キャベツ・人参・太もやし・ねぎ・きゅうり・枝豆 | | 豆乳 | 牛乳 岩石揚げ |

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、だけのご組は、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。

