

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	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	600	460	600
蛋白質(g)	16	21	16	21
脂肪(g)	13	17	13	17
カルシウム(mg)	220	290	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	黄	緑		
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・こんにゃく・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	ヤンニヨムチキン 小松菜のごまマヨ和え・磯ボテト 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 かばなます・きんとん・黒豆 豆腐のお吸い物	ぶり・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						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・パイシート	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・つぶあん・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	千草焼き 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・グリンピース・しょうが	豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
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・グリンピース・キャベツ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐プラウニー
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・焼きそば麩・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						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	ぶり・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
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	そぼろラーメン 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・焼きそば麩・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

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、だけの組は、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。

