

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 |
| 2 | 月 | ご飯 | 焼きタラのオニオンソース 金平人参・南瓜 白菜の味噌汁 | たら・ちくわ・中みそ・いりこ・ 無調整 豆乳・牛乳・シラス・わかめ | 米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・ ごま油・いりごま(白)・さつま芋 | 玉ねぎ・人参・かぼちゃ・白菜・ オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ さつまじゃこおにぎり |
| 3 | 火 | 菜めしご飯 | 大豆バーグ ちくわとブロッコリーのサラダ・ミニトマト 豚汁 | 豚ミンチ(国産)・大豆・木綿豆腐・ おから・無調整 豆乳・ちくわ・豚ばら・中みそ・いりこ・牛乳 | 米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ さつま芋・薄力粉・上白糖・ココア | 人参・玉ねぎ・レンコン・キャベツ・ ブロッコリー・コーン・ミニトマト・大根・ごぼう・葉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・ 鬼クッキー |
| 4 | 水 | ご飯 | タンンドリーチキン 青菜の海苔和え・煮豆 しめじの味噌汁 | 鶏もも(国産)・ヨーグルト・刻みのり・ 金時豆・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・木綿豆腐 | 米・きび砂糖・米粉・サラダ油 | にんにく・玉ねぎ・小松菜・人参・ 白菜・しめじ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 豆腐のパンケーキ |
| 5 | 木 | 麦ご飯 | 鮭フライ 切干大根煮・磯ポテト キャベツの味噌汁 | 秋鮭・油揚げ・青のり・中みそ・ いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ・わかめ | 押麦・米・薄力粉・パン粉・サラダ油・ きび砂糖・じゃが芋・さつま芋 | 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・チーズ 焼きいも |
| 6 | 金 | ご飯 | 豚の生姜焼き マカロニサラダ えのきの味噌汁 | 豚もも(国産)・ツナ・中みそ・いりこ・ 無調整 豆乳・牛乳・いりこ | 米・きび砂糖・片栗粉・マカロ・ マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター・サラダ油 | 玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人参・ えのき茸・干しぶどう | 豆乳 | 牛乳・いりこ レーズンパタートースト |
| 7 | 土 | スパゲティ | ナポリタン さつま芋のサラダ おにぎり | 豚ばら(国産)・牛乳 | スパゲティ・サラダ油・きび砂糖・ さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・米・じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・ きゅうり・りんご | 豆乳 | 牛乳・りんご フライドポテト |
| 9 | 月 | ご飯 | 豆腐チキンナゲット もやしのおかか和え・南瓜 大根の味噌汁 | 木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・ツナ 缶・かつお節・油揚げ・中みそ・ いりこ・無調整 豆乳・牛乳・ひじき | 米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ 片栗粉・サラダ油 | 人参・にんにく・太もやし・コーン・ きゅうり・かぼちゃ・大根 | 豆乳 | 牛乳 ひじきおにぎり |
| 10 | 火 | ご飯 | ぶりの甘辛焼き 高野豆腐煮・キャベツのサラダ 白菜の味噌汁 | ブリ・高野豆腐・ツナ・中みそ・ いりこ・無調整 豆乳・牛乳・青のり・わかめ | 米・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵 不使用)・薄力粉・サラダ油 | しょうが・キャベツ・人参・きゅうり・ コーン・白菜・バナナ | 豆乳 | 牛乳 バナナ 青のりクッキー |
| 12 | 木 | 麦ご飯 | ポークカレー スパゲティーサラダ 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・きな粉 | 米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵 不使用) | 玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・ きゅうり・コーン・ミニトマト | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち |
| 13 | 金 | ご飯 | さわらの香味焼き 煮豆・白菜のゆかりマヨ和え 玉ねぎの味噌汁 | サワラ・かつお節・ツナ・金時豆・ 油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ・木綿豆腐 | 米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・ マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・サラダ油 | にんにく・白菜・人参・きゅうり・ 玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・チーズ ハートパン |
| 14 | 土 | ラーメン | 五目ラーメン 胡瓜の塩昆布和え・れんこん煮 おにぎり | ワカメご飯・豚もも(国産)・赤みそ・ 中みそ・いりこ・ツナ・塩昆布・牛乳・木綿豆腐・無調整 豆乳 | 米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・ きび砂糖・薄力粉・黒砂糖 | にんにく・キャベツ・太もやし・人参・ コーン・葉ねぎ・きゅうり・れんこん | 豆乳 | 牛乳・ 黒糖ドーナツ |
| 16 | 月 | ご飯 | たらのパン粉焼き ひじきの中華和え・さつま芋 キャベツの味噌汁 | たら・ひじき・ツナ・中みそ・いりこ・ 無調整 豆乳・牛乳・いりこ・わかめ | 米・マヨネーズ(卵不使用)・パン粉・ サラダ油・きび砂糖・いりごま・ごま油・ さつま芋・薄力粉・マーレド'ジ ャム | にんにく・パセリ(乾)・キャベツ・ きゅうり・人参 | 豆乳 | 牛乳・いりこ マーマレードスコーン |
| 17 | 火 | ご飯 | マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ | 木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・赤みそ・ ツナ・無調整 豆乳・牛乳 | 米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ 片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・ いりごま・上新粉 | 人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・きゅうり・りんご | 豆乳 | 牛乳・りんご 人参ボーロ |
| 18 | 水 | ご飯 | オムレツ ミートソース掛け ブロッコリーのごまマヨ和え・大根煮 白菜の味噌汁 | 卵・無調整 豆乳・豚ミンチ(国産)・ 油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・ツナ・ 刻みのり・わかめ | 米・サラダ油・片栗粉・いりごま・ マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・ごま油 | ほうれん草・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ えのき茸・大根・白菜・コーン | 豆乳 | 牛乳・ 韓国おにぎり |
| 19 | 木 | 麦ご飯 | ブリのソテー もやしのナムル・カレーポテト 豆腐の味噌汁 | ブリ・ツナ・塩昆布・木綿豆腐・ 油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・ おしゃぶり昆布 | 押麦・米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ(卵 不使用)・きび砂糖・ごま油・じゃが芋・ 上白糖・パイシート | しょうが・にんにく・レモン・太もやし・ 人参・パセリ・かぼちゃ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 南瓜パイ |
| 20 | 金 | ご飯 | 鶏のから揚げ 小松菜のおかか和え・煮豆 えのきの味噌汁 | 鶏もも(国産)・ちくわ・かつお節・ 金時豆・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・ チーズ・きな粉 | 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・えのき茸・玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・チーズ マカロニきなこ |
| 21 | 土 | お弁当の日 | | | | | 豆乳 | 牛乳・ せんべい |
| 24 | 火 | ご飯 | さわらのカレーソース焼き 高野豆腐煮・大根の青のりツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 | さわら・高野豆腐・ツナ・青のり・ 中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・ おしゃぶり昆布・わかめ | 米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵 不使用)・さつま芋・いりごま | にんにく・大根・人参・コーン・ 玉ねぎ | 豆乳 | 牛乳・おしゃぶり昆布 大学芋 |
| 25 | 水 | ご飯 | 鶏の照り焼き 青菜の胡麻和え・煮豆 大根の味噌汁 | 鶏もも(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・ ちくわ | 米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・ いりごま(白)・ココア | 小松菜・白菜・人参・大根・ オレンジ | 豆乳 | 牛乳・オレンジ ココアクッキー |
| 26 | 木 | 麦ご飯 | 和風ミートローフ ひじきの炒め煮・さつま芋 キャベツの味噌汁 | 豚ミンチ(国産)・おから・無調整 豆乳・ ひじき・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・ ツナ・わかめ | 米・押麦・きび砂糖・サラダ油・ ごま油・さつま芋・いりごま | 人参・レンコン・玉ねぎ・干し椎茸・ グリーンピース・キャベツ | 豆乳 | 牛乳・ ツナおにぎり |
| 27 | 金 | ご飯 | 肉じゃが キャベツの塩ごまサラダ 豆腐の味噌汁 | 牛もも・豚もも(国産)・ツナ・木綿豆腐・ 油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳 | 米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・ ごま油・薄力粉 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・ にんにく・バナナ | 豆乳 | 牛乳・バナナ 人参ブラウニー |
| 28 | 土 | お弁当の日 | | | | | 豆乳 | 牛乳・ せんべい |

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのご組は、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、省略させていただきます。

