

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
蛋白質(g)	16	21	脂肪(g)	13
カルシウム(mg)	220	290	カロリーグループ	17

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		
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・干しうど	豆乳	牛乳・いりこ レーズンバタートースト
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・マーレード・ドーム	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 ママレードスコーン
17	火	ご飯	マー婆ー豆腐 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・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
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 人参プラウニー
28	土	お弁当の日						豆乳

※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・野菜フィ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。

