

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		食事摂取基準	
	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	600	460	600
蛋白質(g)	16	21	16	21
脂質(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			3時おやつ
		主 食	乳幼児	赤	黄	緑	
2	月	ご飯	たらのチーズ焼き ひじきの煮物・かぼちゃ キャベツの味噌汁	チーズ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	人参・グリンピース・かぼちゃ・キャベツ・りんご	牛乳 りんご 人参ケーキ
3	火	ご飯	いわしバーグ フロッコリーのソナ和え・人参煮 白菜の味噌汁	いわしすり身・豆腐・マグロツナ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆腐	米・片栗粉・いりこま・サラダ油・きび砂糖	おろししょうが・ごぼう・れんこん・人参・フロッコリー・コーン・白菜・干し椎茸・きゅうり	牛乳 行事食 恵方巻
4	水	ご飯	鶏のタラタ焼き もやしのわか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏・かつお・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・いりこ・ツナ・チーズ	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・パセリ・もやし・人参・きゅうり・ピーマン・コーン	牛乳 いに ピザトースト
5	木	麦ごはん	豆腐の五目焼き ほうれん草の磯和え・さつまいも えのきの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・卵・みそ・刻みのり・わかめ・かつお・牛乳・チーズ	米・押麦・きび砂糖・サラダ油・さつまいも・薄力粉・マヨレドソウ	ごぼう・人参・グリンピース・ほうれん草・白菜・玉ねぎ・えのき	牛乳 チーズ マーマレードスコーン
6	金	ご飯	鶏肉と根菜の煮物 パンソース 豆腐の味噌汁	鶏もも・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油・マカロニ	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・コーン・バナナ	牛乳 バナナ マカロニきなこ
7	土	麺	スペゲティナポリタン ボテサラダ 野菜スープ	ツナ・わかめ・かつお・牛乳・豆乳	スペゲティ・サラダ油・じゃが芋・マヨネーズ・上新粉・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・キャベツ・クリームコーン	牛乳 チュロス
9	月	ご飯	さばの塩焼き 切り干し大根の甘酢和え・かぼちゃ キャベツの味噌汁	さば・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・おつゆ昆布	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
10	火	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 白菜の味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・おろししょうが・きゅうり・人参・白菜・バナナ	牛乳 チーズ バナナケーキ
11	水	建国記念の日					
12	木	麦ごはん	さわらのパン粉焼き 小松菜のごま和え・さつまいも 大根の味噌汁	サワラ・チーズ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・いりこ・ツナ・刻みのり	米・押麦・パン粉・サラダ油・いりこ・きび砂糖・さつまいも・マヨネーズ・ごま油	パセリ・小松菜・白菜・人参・大根・コーン	牛乳 いに 韓国風おにぎり
13	金	ご飯	つくね焼き キャベツのおか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり粉・かつお・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・ココアパウダー	おろししょうが・人参・玉ねぎ・レシコン・キャベツ・きゅうり・オレンジ	牛乳 オレンジ ココアクッキー
14	土	お弁当の日					
16	月	ご飯	ぶりのみぞ焼き 白菜のゆかり和え・高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	ブリ・みぞ・高野豆腐・わかめ・かつお・牛乳・おしゃぶり昆布・チーズ	米・きび砂糖・バイシート	白菜・人参・きゅうり・大根	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ
17	火	ご飯	和風ミートローフ ひじきの和風和え・煮豆 しめじの味噌汁	豚ミンチ・おから・ひじき・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・さつまいも・サラダ油・いりこ	玉ねぎ・レンコン・人参・きゅうり・キャベツ・しめじ	牛乳 大芋
18	水	ご飯	タラのオーロラソース フロッコリーのおか和え・かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	タラ・かつお・豆腐・わかめ・いりこ・牛乳・チーズ・ツナ	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・食パン	パセリ・ブロッコリー・人参・かぼちゃ・コーン	牛乳 チーズ ツナコーントースト
19	木	麦ご飯	ポークカレー もやしの中華サラダ トマト	豚もも・みぞ・鶏ミンチ・刻みのり	米・押麦・じゃが芋・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・グリンピース・もやし・きゅうり・トマト・おろししょうが	牛乳 いに ぞぼろにぎり
20	金	ご飯	鶏肉のみぞ焼き 小松菜の納豆和え・レンコンきんぴら なめこの味噌汁	鶏もも・みぞ・納豆・わかめ・かつお・牛乳・豆腐	米・きび砂糖・サラダ油・ごま油・薄力粉・ココアパウダー	おろししょうが・おろしにんにく・小松菜・もやし・れんこん・人参・玉ねぎ・なめこ・バナナ	牛乳 バナナ 豆腐フランキー
21	土	おにぎり	豚汁うどん きゅうりの昆布和え 粉ふき芋	豚もも・豆腐・みそ・いりこ・塩昆布・牛乳・豆乳	米・ゆでうどん・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	牛乳 黒糖ドーナツ
23	月	天皇誕生日					
24	火	ご飯	さわらのつけ焼き 切り干し大根の煮物・キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁	サワラ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・いりこ	切干大根・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ	牛乳 オレンジ ごまクッキー
25	水	ご飯	千草焼き 白菜の味噌汁 大根の味噌汁	卵・鶏ミンチ・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豚もも・かつお	米・きび砂糖・中華麺・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松菜・人参・かぼちゃ・大根・キャベツ	牛乳 焼きそば
26	木	麦ご飯	さばの甘辛焼き 根菜サラダ・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・いりこ	米・さくら豆・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・いりこ	おろししょうが・ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳 いに かやくおにぎり
27	金	ご飯	マーポー豆腐丼 春雨の中華和え わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・春雨・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・コーン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・コーン	ココア おしゃぶり昆布 きなこトースト
28	土	お弁当の日					

※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。

午後のおやつの飲み物は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・麺節を使用しています。

