

# 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
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			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〉	乳幼児
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・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・りんご	牛乳 いんご 人参ケーキ
3	火	ご飯	いわしバーグ ブロッコリーのツナ和え・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・焼きのり・高野豆腐	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・ブロッコリー・コーン・白菜・干し椎茸・きゅうり	牛乳 <b>行事食</b> 席方巻
4	水	ご飯	鮭のタルタル焼き もやしのおかか和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鮭・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 いりこ 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 えのきのお吸い物	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・さつま芋・薄力粉・マールド・シリアル	ごぼう・人参・グリーンピース・ほうれん草・白菜・玉ねぎ・えのき茸	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 パンサンスー 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・曹南・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・パナナ	牛乳 パナナ マカロニきなこ
7	土	麺	スパゲティボリタン ポテトサラダ 野菜スープ さばの塩焼き	ツナ・わかめ・かつお・牛乳・豆乳	スパゲティ・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 チョコロス
9	月	ご飯	切り干し大根の甘酢和え・かぼちゃ キャベツの味噌汁	サバ・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・おつゆ麩	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	豚肉の生煮焼き 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・パナナ	牛乳 チーズ パナナケーキ
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・いりこま・きび砂糖・さつま芋・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 いりこ 韓国風おにぎり
13	金	ご飯	つくね焼き キャベツのおかか和え・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・レンコン・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					牛乳 せんべい
16	月	ご飯	ぶいのみぞ焼き 白菜のゆかり和え・高野豆腐の煮物 大根のお吸い物	ぶり・みそ・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・パイシート	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・さつま芋・サラダ油・いりこま	玉ねぎ・レンコン・人参・きゅうり・キャベツ・しめじ	牛乳 大芋芋
18	水	ご飯	タラのオーロラソース ブロッコリーのおかか和え・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・牛乳・いりこ・鶏ミンチ・味付のり	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・グリーンピース・もやし・きゅうり・トマト・おろししょうが	牛乳 いりこ どほうおにぎり
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 なめこのお吸い物	鶏もも・みそ・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・パナナ	牛乳 パナナ 豆腐フラクニー
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・ゆであどん・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・いりこま	切干大根・人参・グリーンピース・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	干草焼き 白菜の磯和え・かぼちゃ 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・さくら麦・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・いりこま	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 いりこ かやくおにぎり
27	金	ご飯	マーボー豆腐丼 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・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・曹南・ごま油・ココアパウダー・食パン・バター	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					牛乳 せんべい

※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・鰹節を使用しています。

