

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 〈カや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	
2	月	ご飯	焼たらのオニオンソース じゃが芋の煮物、トマト 白菜の味噌汁	薄なし助産師切身・冷 刻み油揚げ・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・米粉	玉ねぎ・冷 グリンピース・トマト・白菜	牛乳 チーズ 豆腐のパンケーキ
3	火	ちらし寿司	鶏のからあげ 菜の花のごま和え、さつまいも 豆腐のお吸い物	マグロツナ缶・鶏糸類・鶏もも(国産)・木綿豆腐・かたわかめ・かつお節・カルピス	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・薄力粉・片栗粉・白砂糖・いりこま(白)・さつま芋・鮭あられ	かたごぼう・干し椎茸・人参・冷 グリンピース・おろししょうが・おろしにんにく・菜の花・ほうれん草・白菜・オレンジ	カルピス オレンジ ひなあられ
4	水	ご飯	おからバーグ れんこんさんぴら、フロッコリーのサラダ キャベツの味噌汁	冷 おから・鶏ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・マグロツナ缶・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゅり昆布	米・パン粉・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・薄力粉	玉ねぎ・れんこん・人参・フロッコリー・冷 コーン・キャベツ	牛乳 おしゅり昆布 人参ケーキ
5	木	煮ごはん	豚肉の生巻焼き スパゲティサラダ えのきの味噌汁	豚もも(国産)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・おろししょうが・きゅうり・人参・冷 コーン・えのき茸・干しぶどう	牛乳 いりこ レーズンクッキー
6	金	ご飯	鮭のごまマヨ焼き もやしのナムル、煮豆 大根の味噌汁	薄なし秋鮭切身・青のり粉・金時豆(乾)・冷 刻み油揚げ・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かつお節	米・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま(白)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油	太もやし・人参・大根	牛乳 梅おかかみそぎ
7	土	麺	焼きそば 白菜の昆布和え、カレーポテト しめじスープ	豚もも(国産)・青のり粉・塩昆布・かたわかめ・かつお節・牛乳	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり・しめじ	牛乳 黒糖煮しパン
9	月	ご飯	ぶりの照り焼き ひじきの煮物、キャベツのレモン和え 白ねぎの味噌汁	薄なしブリ切身・むじき(乾)・冷 刻み油揚げ・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・きび砂糖・サラダ油・薄力粉・イチゴジャム	人参・冷 グリンピース・キャベツ・きゅうり・レモン ホッカ 100%・白ネギ・いちごパウダー	牛乳 いりこ いちごスコーン
10	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの酢の物、煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・冷 刻み油揚げ・金時豆(乾)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・マヨネーズ(卵不使用)・サラダ油・春雨・きび砂糖	きゅうり・冷 コーン・人参・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 チーズ かやくおにぎ
11	水	ご飯	豚肉とさつまいもの炒め物 ほうれん草のごま和え、トマト なめこの味噌汁	豚もも(国産)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・こしあん	米・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・片栗粉・いりこま(白)・パイシート	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・トマト・なめこ	牛乳 おしゅり昆布
12	木	煮ご飯	ハヤシライス もやしのおかか和え 味噌ポテト	豚もも(国産)・切かつお・青のり粉・牛乳・おしゅり昆布	押麦・米・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マカロニ(乾)	玉ねぎ・冷 グリンピース・トマトホール・太もやし・冷 コーン・きゅうり・人参	牛乳 おしゅり昆布 みだらしマカロニ
13	金	ご飯	スペイン風オムレツ うの花、かぼちゃ オニオンスープ	冷凍凍卵全卵・マグロツナ缶・冷 おから・冷 刻み油揚げ・牛乳	米・じゃが芋・サラダ油・ごま油・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・ほうれん草・人参・干し椎茸・かぼちゃ・パセリ(乾)	牛乳 焼きいも
14	土	お弁当の日					牛乳 せんべい
16	月	ご飯	さわらの香味焼き 高野豆腐の煮物、キャベツのツナ和え 根菜汁	薄なしサワラ切身・切かつお・高野豆腐・マグロツナ缶・冷 田舎みそ・いりこ・牛乳・青のり粉	米・きび砂糖・ごま油・いりこま(白)・薄力粉・サラダ油	おろしにんにく・キャベツ・きゅうり・人参・大根・カットごぼう・みかん・薬ねぎ	牛乳 みかん お好み焼き
17	火	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚もも(国産)・焼き豆腐・冷 刻み油揚げ・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・片栗粉・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・グラッカラー・イチゴジャム・マヨネーズ	白菜・人参・冷 グリンピース・きゅうり・冷 コーン・玉ねぎ	牛乳 いりこ クラッカーサンド
18	水	ご飯	鮭のチーズ焼き フロッコリーのごま和え、煮豆 白菜の味噌汁	薄なし秋鮭切身・ミックステーズ・金時豆(乾)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・粉巻天	米・サラダ油・いりこま(白)・きび砂糖	玉ねぎ・フロッコリー・えのき茸・人参・白菜・バナナ・ぶどうジュース 100%	牛乳 バナナ ぶどうゼリー
19	木	煮ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ひじきサラダ、さつまいも しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・むじき(乾)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ワカメご飯の素・釜揚げシラス	押麦・米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋	きゅうり・キャベツ・人参・冷 コーン・玉ねぎ・しめじ	牛乳 わかめじゃこおにぎ
20	金	春分の日					牛乳 せんべい
21	土	麺	ジャージャー麺 ほうれん草のおひたし、蒸し人参 わかめスープ	鶏ミンチ(国産)・田舎みそ・冷 刻み油揚げ・かつお節・かたわかめ・牛乳	焼きそば麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・上新粉・薄力粉・ココアパウダー	人参・玉ねぎ・ほうれん草・太もやし・クリューム	牛乳 ココアチョコロス
23	月	ご飯	さばのカレー焼き 切り干し大根のごまマヨ和え、かぼちゃ 豆腐の味噌汁	薄なしサバ切身・木綿豆腐・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・あんこ・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま(白)・マヨネーズ(卵不使用)	切干大根(乾)・きゅうり・人参・冷 コーン・かぼちゃ	牛乳 ぼたもち
24	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め 小松菜の磯和え、煮豆 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・マグロツナ缶・刻みのみ・金時豆(乾)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・太もやし・人参・白菜・オレンジ	牛乳 オレンジ 豆腐アラウニー
25	水	煮ご飯	牛丼 春雨サラダ、粉ふき芋 キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・冷 刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・生クリーム	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・米粉・片栗粉	玉ねぎ・薬ねぎ・人参・きゅうり・冷 コーン・パセリ(乾)・キャベツ・みかん缶・バナナ・イチゴソース	牛乳 クレープ
26	木	ご飯	だらのかひん焼き 人参の金平、キャベツの甘酢和え 大根の味噌汁	薄なし助産師切身・冷 ちくわ 炙り・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・ごま油・いりこま(白)	人参・キャベツ・きゅうり・冷 コーン・大根	牛乳 いりこ 五平餅
27	金	ご飯	鶏肉のコンブシラ焼き さつまいものレモン煮、トマト しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コンブシラ・さつま芋・片栗粉・無塩バター・いりこま(白)・きび砂糖	おろししょうが・おろしにんにく・レモン・シモンホッカ100%・トマト・玉ねぎ・しめじ	牛乳 セザミToast
28	土	卒園式 お弁当の日					牛乳 せんべい
30	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き 白菜のゆかり和え、人参甘煮 じゃがいも味噌汁	薄なしサワラ切身・白みそ・マグロツナ缶・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゅり昆布	米・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ココアパウダー・薄力粉・リンゴジャム	白菜・人参・きゅうり・りんご・干しぶどう	ココア おしゅり昆布 りんごケーキ
31	火	ご飯	揚げ豆腐 切干大根の煮物、かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・冷凍凍卵全卵・鶏ミンチ(国産)・冷 刻み油揚げ・かたわかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・おつゆ	冷 グリンピース・人参・切干大根(乾)・干し椎茸・かぼちゃ・玉ねぎ・バナナ	牛乳 バナナ きなこふ

※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。



行事食

行事食