

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			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〉	
1	水	ご飯	ポークチャップ スパゲティーサラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・にんにく・ピーマン・きゅうり・人参・コーン・白菜・バナナ・かぼちゃ	牛乳・バナナ 南瓜ケーキ
2	木	麦ご飯	鮭のムニエル キャベツのおかか和え・さつま芋 豆腐の味噌汁	鮭・ちくわ・かつお・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・押麦・薄力粉・さつま芋・きび砂糖・いりこま(白)	キャベツ・人参	牛乳・いりこ きつねおにぎり
3	金	ご飯	鶏の照り焼き もやしのツナ和え・煮豆 しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・ツナ・金時豆(乾)・田舎みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豚もも(国産)・かつお・青のり・無調整豆乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・焼きそば麺	太もやし・ピーマン・人参・コーン・玉ねぎ・しめじ・キャベツ	牛乳・チーズ 焼きそば
4	土	うどん	けんちんうどん ポテトサラダ おにぎり	豚もも(国産)・木綿豆腐・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん・無調整豆乳	ゆでうどん・里芋・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・米・薄力粉・きび砂糖	ごぼう・人参・大根・ねぎ・きゅうり	牛乳・おしゃぶり昆布 あずきクッキー
6	月	ご飯	ぶりの甘辛焼き ひじき煮・白菜のおかか和え 大根の味噌汁	ブリ・ひじき・油揚げ・ツナ・切かつお・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉・イチゴジャム・サラダ油	しょうが・人参・干し椎茸・グリーンピース・白菜・きゅうり・大根・オレンジ	牛乳・オレンジ スコーン
7	火	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ・無調整豆乳	米・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人参・コーン・キャベツ	牛乳・いりこ チーズスティックパイ
8	水	ご飯	たららの香味焼き ブロッコリーのツナ和え・煮豆 白菜の味噌汁	たらら・かつお・ツナ・金時豆・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・ミックスチーズ・無調整豆乳	米・きび砂糖・ごま油・いりこま・マヨネーズ(卵不使用)・食パン	にんにく・ブロッコリー・人参・コーン・白菜・玉ねぎ・ピーマン	牛乳 ピザトースト
9	木	麦ご飯	干草焼き キャベツの塩昆布和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	卵・鶏ミンチ(国産)・ちくわ・塩昆布・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・ワカメご飯の素・シラス・無調整豆乳	米・押麦・きび砂糖・さつま芋・ごま油・いりこま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参	牛乳・おしゃぶり昆布 わかめじゃこおにぎり
10	金	ご飯	ヤンニョムチキン 小松菜の海苔和え・高野豆腐煮 えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・刻みのり・高野豆腐・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・無調整豆乳	米・ごま油・片栗粉・きび砂糖・いりこま・おつゆ麩・サラダ油	にんにく・小松菜・人参・白菜・えのき茸・玉ねぎ	牛乳・チーズ 麩のラスク
11	土		お弁当の日				牛乳 せんべい
13	月	ご飯	カレイのごま焼き 切干大根煮・南瓜 キャベツの味噌汁	カレイ・油揚げ・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・いりこま・きび砂糖・薄力粉	切干大根・人参・干し椎茸・グリーンピース・かぼちゃ・キャベツ・バナナ	牛乳 バナナケーキ
14	火	ご飯	マーボー豆腐 パンサンスー わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・赤みそ・錦糸卵・わかめ・昆布・花かつお・牛乳・無調整豆乳	米・ごま油・きび砂糖・片栗粉・春雨・薄力粉・サラダ油	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・きゅうり・オレンジ・コーン	牛乳・オレンジ コーンパン
15	水	ご飯	さわらのパン粉焼き 白菜のゆかり和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	サワラ・ツナ・金時豆・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・パン粉・きび砂糖・いりこま	にんにく・パセリ・白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ	牛乳・いりこ ツナおにぎり
16	木	麦ご飯	ポークカレー もやしのナムル ミニトマト	豚もも(国産)・ツナ・塩昆布・牛乳・無調整豆乳	米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉・いりこま・サラダ油	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・太もやし・ミニトマト・バナナ	牛乳・バナナ 胡麻クッキー
17	金	ご飯	豆腐チキンナゲット キャベツの海苔和え・人参 大根の味噌汁	木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・チーズ・無調整豆乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・黒砂糖	人参・にんにく・キャベツ・大根	牛乳・チーズ 黒糖蒸しパン
18	土	ラーメン	五目ラーメン 胡瓜の昆布和え・磯ポテト おにぎり	ワカメご飯の素・豚もも(国産)・赤みそ・田舎みそ・いりこ・ちくわ・塩昆布・青のり・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・じゃが芋・薄力粉	にんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・オレンジ	牛乳・オレンジ 豆腐ドーナツ
20	月	ご飯	たららのかりん揚げ 高野豆腐煮・青菜の胡麻マヨ和え 玉ねぎの味噌汁	たらら・高野豆腐・ちくわ・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・きな粉・無調整豆乳	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・いりこま・マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ	小松菜・人参・えのき茸・玉ねぎ・バナナ	牛乳・バナナ マカロニきなこ
21	火	ご飯	タンドリーチキン ひじきの和風サラダ・南瓜 豆腐のお吸い物	鶏もも(国産)・ヨーグルト・ひじき・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・田舎みそ・中みそ・いりこ・牛乳・昆布・豆乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりこま・片栗粉	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・オレンジジュース・ミカン缶	牛乳・おしゃぶり昆布 みかんゼリー
22	水	ご飯	松風焼き 大根の青のりツナサラダ・さつま芋 しめじの味噌汁	豚ミンチ(国産)・田舎みそ・ツナ・青のり・いりこ・牛乳・チーズ・無調整豆乳	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりこま・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・大根・コーン・しめじ	牛乳・チーズ 人参ポーロ
23	木	麦ご飯	ぶりの照り焼き 白菜の胡麻酢和え・煮豆 大根の味噌汁	ブリ・油揚げ・金時豆・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ(国産)・無調整豆乳	米・押麦・サラダ油・いりこま・きび砂糖・ごま油	白菜・きゅうり・人参・大根・玉ねぎ	牛乳 ケチャップライスおにぎり
24	金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・わかめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・無調整豆乳	米・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・食パン・無塩バター・いりこま	しょうが・にんにく・ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・キャベツ	牛乳・いりこ セサミトースト
25	土		お弁当の日				牛乳 せんべい
27	月	ご飯	鮭の塩焼き 切干大根の胡麻和え・さつま芋 白菜の味噌汁	鮭・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・寒天・無調整豆乳・きなこ	米・いりこま・さつま芋・きび砂糖	切干大根・人参・きゅうり・白菜	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち
28	火	ご飯	ひじきバーグ 青菜のおかか和え・南瓜 えのきの味噌汁	鶏ミンチ・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき・おから・無調整豆乳・ちくわ・かつお節・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・上新粉・薄力粉	玉ねぎ・人参・小松菜・白菜・かぼちゃ・えのき茸・クリームコーン	牛乳・いりこ チュロス
30	木	麦ご飯	さわらのオーロラソース焼き キャベツの塩ゴマダレ・粉ふき芋 大根の味噌汁	サワラ・ツナ・油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ(国産)・刻みのり・無調整豆乳	米・押麦・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・じゃが芋・きび砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・パセリ・大根・おろししょうが	牛乳 そぼろおにぎり

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、だけのご組は、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iri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。

