

# 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			朝おやつ	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>	乳児	乳幼児
2月	ご飯	ぶりのみそ焼き キャベツのおかか和え・トマト えのきのお吸い物	ブリ・みそ・かつお節・わかめ・ かつお節・豆乳・牛乳・いりこ	米・きび砂糖・サラダ油・さつま 芋・ごま	キャベツ・きゅうり・人参・トマ ト・えのき茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 大学芋
3火	ご飯	鶏のから揚げ 大根の煮物・小松菜のツナ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・ツナ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃ ぶり昆布・つぶあん	米・ごま油・小麦粉・片栗粉・白 絞油・きび砂糖・パイシート	しょうが・にんにく・大根・小松 菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 小倉パイ
4水	ご飯	千草焼 ひじきの煮物・さつま芋 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ひじき・油揚 げ・豆腐・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ ミックステーズ	米・きび砂糖・さつま芋・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・人参・グリーン ピース・オレンジ・ピーマン・ コーン	豆乳	牛乳 オレンジ ピザトースト
5木	麦ご飯	さわらの照り焼き 白菜の酢の物・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・金時豆・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳・す るめ	米・麦・サラダ油・きび砂糖・小 麦粉	白菜・人参・きゅうり・大根・パ ナナ	豆乳	牛乳 するめ 人参ケーキ
6金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・牛乳・チーズ・きな 粉	米・片栗粉・サラダ油・春雨・き び砂糖・ごま油・マヨネーズ・小 麦粉	ピーマン・玉ねぎ・しょうが・に んにく・かぼちゃ・人参・きゅう り・白菜	豆乳	牛乳 チーズ きなこクッキー
7土	焼き そば	焼きそば ブロッコリーのサラダ・粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	豚肉・かつお節・かつお節・豆 乳・牛乳・みそ	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ じゃが芋・米・ごま	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマ ン・ブロッコリー・コーン・パセ リ・チンゲン菜	豆乳	牛乳 五平餅
9月	ご飯	さばのマヨネーズ焼き 切干大根のごま酢和え・さつま芋 キャベツの味噌汁	サバ・白みそ・わかめ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ 油・ごま・さつま芋・上新粉・小 麦粉・きび砂糖	葉ねぎ・切干大根・人参・きゅう り・キャベツ・クリームコーン	豆乳	牛乳 いりこ チュロス
10火	ご飯	納豆バーグ 白菜のおかか和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・納豆・豆腐・液卵・牛乳・ かつお節・わかめ・みそ・白みそ・い りこ・豆乳・ツナ・ミックステーズ	米・パン粉・サラダ油・きび砂 糖・片栗粉・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・干し椎茸・白菜・小松 菜・人参・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ ツナマヨトースト
11水	麦ご飯	チキンカレー マカロニサラダ・トマト	鶏肉・牛乳・豆乳・おしゃぶり昆 布・寒天	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小 麦粉・きび砂糖・マカロニ・マヨ ネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅう り・トマト・オレンジジュース・ ミカン缶	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 みかんゼリー
12木	ご飯	さけのつけ焼き ほうれん草の磯和え・煮豆 大根の味噌汁	サケ・刻みのり・金時豆・わか め・油揚げ・みそ・白みそ・いり こ・豆乳・牛乳・するめ	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・もやし・人参・大 根・バナナ	豆乳	牛乳 するめ バナナケーキ
13金	ご飯	豆腐の五目焼 きゅうりの酢の物・磯ポテト えのきの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・液卵・青のり・ わかめ・みそ・白みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・油揚げ	米・きび砂糖・サラダ油・春雨・ じゃが芋・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・ きゅうり・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 きつねおにぎり
14土		お弁当の日				豆乳	牛乳 せんべい
16月		敬老の日					
17火	栗ご 飯	さんまの塩焼き ほうれん草の白和え・ミニトマト なめこのお吸い物	サンマ・ひじき・豆腐・わかめ・ かつお節・豆乳・牛乳	米・栗・ごま・きび砂糖・小麦 粉・さつま芋	ほうれん草・人参・ミニトマト・ なめこ・梨	豆乳	牛乳 梨 お月見まんじゅう
18水	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 大根の味噌汁	鶏肉・かつお節・金時豆・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・するめ・液卵	米・マーレード・ツナ・サラダ油・きび 砂糖・食パン	小松菜・白菜・人参・大根	豆乳	牛乳 するめ パンプティング
19木	麦ご飯	たらの磯辺揚げ 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・青のり・高野豆腐・塩昆 布・油揚げ・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・白絞油・きび砂 糖・麩・サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・玉ね ぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
20金	ご飯	肉じゃが ひじきの和風サラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・ひじき・ツナ・豆腐・わか め・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・片栗粉・サラダ油・じゃが 芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マ ヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベ ツ・コーン	豆乳	牛乳 わかめじゃこおにぎり
21土	ラー メン	五目ラーメン・おにぎり きゅうりの梅和え・かぼちゃ	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・わ かめ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま 油・きび砂糖・小麦粉	キャベツ・もやし・人参・コー ン・葉ねぎ・きゅうり・かぼちゃ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ドーナツ
23月		振替休日					
24火	ご飯	さわらのごま焼き 切干大根の煮物・さつま芋 キャベツの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・ 白みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・ごま・きび砂糖・さつま芋・ 小麦粉・サラダ油・黒砂糖	切干大根・人参・グリーンピース・ キャベツ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 黒糖クッキー
25水	ご飯	ひじきバーグ ブロッコリーの和え物・人参煮 白菜の味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・牛乳・ わかめ・みそ・白みそ・いりこ・ 豆乳	米・パン粉・片栗粉・きび砂糖	玉ねぎ・ごぼう・ブロッコリー・ コーン・えのき茸・人参・白菜	豆乳	牛乳 かやくおにぎり
26木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 根菜汁	豚肉・みそ・白みそ・いりこ・豆 乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび 砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・板 こんにゃく・さつま芋・ごま	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・人 参・きゅうり・大根・ごぼう・葉 ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト
27金	ご飯	鶏肉と大根の煮物 キャベツのレモン和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・金時豆・わかめ・みそ・白 みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな 粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	大根・人参・干し椎茸・キャベ ツ・きゅうり・レモン汁・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ 牛乳もち
28土		お弁当の日				豆乳	牛乳 せんべい
30月	ご飯	たらのピカタ かぼちゃの煮物・もやしの中華和え えのきの味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・白み そ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂 糖・ごま油・マカロニ・片栗粉	かぼちゃ・もやし・人参・きゅう り・玉ねぎ・えのき茸・梨	豆乳	牛乳 梨 みたらしまカロニ

※午後のおやつ飲み物はどろり、たけのご組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※9月17日(火)にお月見メニューを提供します。