

# 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	
1	月	ご飯	鮭の塩焼き 煮豆・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	秋鮭・金時豆・かつお節・中みそ・ いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・無 調整 豆乳・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・薄力粉・ いりごま(白)・いりごま(黒)	小松菜・人参・えのき草・玉ねぎ・ 葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 胡麻クッキー	
2	火	ご飯	豚肉のネギ味噌焼き もやし中華和え 大根のお吸い物	豚もも(国産)・中みそ・ちくわ・か つお節・牛乳・するめ(乾)・鶏ミン チ(国産)・刻みのり・わかめ	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま (白)・ごま油	白ネギ・玉ねぎ・太もやし・人参・ きゅうり・大根・葉ねぎ・おろし しょうが	豆乳	牛乳・するめ そばろおにぎり	
3	水	ご飯	松風焼き ひじき煮・蒸しさつま芋 ごぼうの味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ・ひじき (乾)・油揚げ・いりこ・牛乳・木綿 豆腐・無調整 豆乳	米・じゃが芋・片栗粉・上新粉・き び砂糖・いりごま(白)・さつま芋・ ごま油・米粉・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・グリーン ピース・ごぼう根(洗い)・葉ねぎ・ オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐のパンケーキ	
4	木	麦ご飯	たらのおニオンソースかけ 高野豆腐煮・白菜の塩昆布和え キャベツの味噌汁	たら・高野豆腐・油揚げ・中みそ・ いりこ・牛乳・バルメザンチーズ	米・雑穀 さくら麦(押麦)・サラダ 油・きび砂糖・おつゆ麩・無塩パ ター	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり・ キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳 りんご お麩チーズラスク	
5	金	枝豆ご飯	つくね焼き ミニトマト・スナップエンドウの胡麻マヨ和え そうめん汁	鶏ミンチ(国産)・豚ミンチ(国産)・木 綿豆腐・青のり・ツナ缶・かつお 節・牛乳・白こしあん・粉寒天	米・いりごま(白)・サラダ油・きび 砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使 用)・そうめん(乾)・上白糖・ア ラ	枝豆・梅干・おろししょうが・人 参・玉ねぎ・れんこん・ミニトマ ト・スナップエンドウ・大根・オク ラ・すいか	豆乳	牛乳・すいか 天の川ゼリー	
6	土	焼きそば	焼きそば さつま芋の甘煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	豚もも(国産)・青のり・かつお節・ わかめ・油揚げ・牛乳・絹豆腐	米・焼きそば麺・さつま芋・きび砂 糖・いりごま(白)・片栗粉・黒砂 糖・米粉・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・きゅう り・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 黒糖ドーナツ	
8	月	ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・大根のおかか和え しめじの味噌汁	サワラ・金時豆・ちくわ・かつお 節・中みそ・いりこ・牛乳・ツナ缶	米・きび砂糖・いりごま(白)	大根・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ね ぎ	豆乳	牛乳・いりこ ツナおにぎり	
9	火	ご飯	豚肉のカレー炒め ポテトサラダ 大根の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・油揚げ・中 みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆 布・無調整 豆乳・きな粉	米・サラダ油・片栗粉・じゃが芋・ マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ (乾)・きゅうり・人参・大根・葉ね ぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 豆乳もち	
10	水	麦ご飯	ハヤシシチュー 蒸し人参・マカロニサラダ	牛もも(国産)・ツナ缶・牛乳・つば あん	押麦・米・サラダ油・じゃが芋・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	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・マ ヨネーズ・トマトホール・グリーンピー ス・人参・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ あんこパイ	
11	木	ご飯	鶏のから揚げ 昆布煮・さつま芋サラダ 白菜の味噌汁	鶏もも(国産)・昆布巻(乾)・中み そ・いりこ・牛乳・切れてるチー ズ・わかめ	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラ ダ油・きび砂糖・さつま芋・マヨ ネーズ(卵不使用)・おつゆ麩	おろししょうが・おろしにんにく・ コーン・きゅうり・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ 麩のラスク	
12	金	ご飯	カレイの煮つけ 蒸し南瓜・青菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁	カレイ・油揚げ・中みそ・いりこ・ 牛乳・するめ(乾)・高野豆腐・釜揚 げシラス・かつお節・青のり粉	米・きび砂糖・いりごま(白)・米粉	おろししょうが・かぼちゃ・ほうれ ん草・白菜・人参・キャベツ・葉ね ぎ・玉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ お好み焼き	
13	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
16	火	ご飯	鮭のタルタル焼き 高野豆腐煮・キャベツのサラダ 大根の味噌汁	秋鮭・高野豆腐・ツナ缶・油揚げ・ 中みそ・いりこ・牛乳・粉寒天	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ (卵不使用)・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ(乾)・キャベ ツ・きゅうり・おろしにんにく・大 根・葉ねぎ・とうもろこし・オレンジ ジュース	豆乳	牛乳・とうもろこし 人参ゼリー	
17	水	ご飯	鶏肉の照り焼き 煮豆・青菜のツナ和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆・ツナ缶・中 みそ・いりこ・牛乳・無調整 豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・薄力粉・ 黒砂糖(粉末)	小松菜・人参・白菜・ごぼう根(洗 い)・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン	
18	木	麦ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根煮・ミニトマト えのきの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・油揚 げ・中みそ・いりこ・牛乳・おしゃ ぶり昆布・ひじき(乾)	押麦・米・じゃが芋・サラダ油・き び砂糖	玉ねぎ・切干大根(乾)・人参・干し 椎茸・グリーンピース・ミニトマト・ えのき草・葉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ひじきおにぎり	
19	金	ご飯	豚の生姜焼き もやしのナムル 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・荳わかめ・ツナ缶・ 塩昆布・中みそ・いりこ・牛乳・無 調整 豆乳・わかめ	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油・米 粉・サラダ油	玉ねぎ・おろししょうが・太もや し・人参・白菜・葉ねぎ・りんご・ かぼちゃ	豆乳	牛乳・りんご 南瓜ポーロ	
20	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 南瓜煮・ブロッコリーの和え物 おにぎり	豚もも(国産)・刻みのり・ちくわ・ 牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂 糖・いりごま(白)・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき草・ マヨネーズ・おろしにんにく・かぼ ちゃ・ブロッコリー・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ お米のせんべい	
22	月	ご飯	白身魚の竜田揚げ 煮豆・白菜の磯マヨ和え 玉ねぎの味噌汁	たら・金時豆・ツナ缶・刻みのり・ 油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・き な粉	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ マヨネーズ(卵不使用)・マカロニ(乾)	おろししょうが・おろしにんにく・ 白菜・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・レン ジ	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニきなこ	
23	火	ご飯	鶏肉のコーンフレック焼き 粉ふき芋・キャベツのおかか和え 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・荳わかめ・ちくわ・ かつお節・油揚げ・中みそ・いり こ・牛乳・するめ(乾)・木綿豆腐・ 無調整 豆乳	米・マヨネーズ(卵不使用)・コーン フレック・じゃが芋・薄力粉・きび 砂糖・サラダ油・ココアパウダー	おろししょうが・おろしにんにく・ パセリ(乾)・キャベツ・人参・大 根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 豆腐のブラウニー	
24	水	麦ご飯	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ(国産)・ツナ缶・牛 乳・いりこ・かつお節・青のり	押麦・米・きび砂糖・片栗粉・春 雨・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・なす・ピーマン・おろし しょうが・おろしにんにく・人参・ きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・いりこ 梅おかかおにぎり	
25	木	ご飯	さわらのオーロラソース焼き とうもろこし・卵の花 しめじの味噌汁	サワラ・おから・油揚げ・中みそ・ いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・き な粉	米・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂 糖・食パン・サラダ油	おろしにんにく・とうもろこし・人 参・干し椎茸・玉ねぎ・しめじ・葉 ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 きな粉トースト	
26	金	ご飯	肉じゃが 大根のツナサラダ キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・ツナ缶・中みそ・い りこ・牛乳・わかめ	米・サラダ油・じゃが芋・きび砂 糖・マヨネーズ(卵不使用)・パイ シート	玉ねぎ・人参・大根・コーン・パセ リ(乾)・キャベツ・葉ねぎ・すいか シート	豆乳	牛乳 すいか スティックパイ	
27	土	お弁当の日						豆乳	牛乳 せんべい
29	月	ご飯	タラのごま焼き 蒸し南瓜・白菜のゆかり和え えのきの味噌汁	たら・ツナ缶・中みそ・いりこ・牛 乳・切れてるチーズ・青のり粉・無 調整 豆乳	米・いりごま(黒)・いりごま(白)・き び砂糖・薄力粉・サラダ油	かぼちゃ・白菜・人参・きゅうり・ えのき草・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 青のりクッキー	
30	火	ご飯	鶏肉の味噌焼き 磯ポテト・胡瓜の塩昆布和え なめこのお吸い物	鶏もも(国産)・赤みそ・青のり・ち くわ・塩昆布・かつお節・牛乳・す るめ(乾)・無調整 豆乳	米・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・ イチゴジャム・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・ きゅうり・人参・なめこ・大根・葉 ねぎ	豆乳	牛乳・するめ スコーン	
31	水	ご飯	豆腐の落とし焼き 煮豆・もやしとツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁	木綿豆腐・鶏ミンチ(国産)・金時 豆・ツナ缶・油揚げ・中みそ・いり こ・牛乳・つばあん・無調整 豆乳	米・じゃが芋・ごま油・きび砂糖・ 片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・薄 力粉・サラダ油	人参・枝豆・太もやし・ピーマン・ コーン・玉ねぎ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ あずき蒸しパン	

※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、かつお昆布だしといり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・  
 野菜フイオ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。

