

絵本を通じて食育を！



家庭でも食育を行なう「食育絵本」がおすすめです。
絵本に登場してくる食べ物のイメージはワクワクとした気持ちとともに、食への興味・関心を高めることができます。食べ物を大切にすることや好き嫌いを克服すること、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事のマナーなどを知るきっかけにもなります。
絵本を通じて食の楽しさを伝えてみませんか？



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (穀や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	ゆかりご飯 チャンプル とうがんスープ 果物	牛乳 チーズ焼き	米 油 じゃがいも ビスケット	豆腐 豚肉 卵 かつお節 鶏肉 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 もやし にら 冬瓜 生しいたけ ねぎ 梨 パセリ	お茶 ビスケット	583	27.2	20.5
2	水	ご飯 なすの柳川風煮 ツナ和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ふ小麦粉 バター	豚肉 卵 ツナ缶 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 なす もやし さやいんげん テンゲンツアイ ごまつな バナナ	お茶 チーズ	570	23.5	15.0
3	木	ご飯 豚肉のカレー炒め そうめん汁 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 そうめん 砂糖	豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 粉寒天	玉葱 青ピーマン 人参 ねぎ なし みかんジュース みかん缶 きゅうり	お茶 スティック きゅうり	474	13.9	8.2
4	金	ご飯 魚のオーロラソース ジャーマンポテト スープ	フルーツコンフレク	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも コーンフレーク レーズン かりんとう	ホキ ベーコン 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 青ピーマン えのきたけ テンゲンツアイ バナナ	お茶 かりんとう	582	22.6	17.5
5	土	肉うどん わかめの酢の物 果物	牛乳 ラスク	うどん 砂糖 ごま バター 食パン ビスケット	牛肉 いりこ わかめ かつお節 牛乳	玉葱 人参 菜ねぎ きゅうり バナナ	お茶 ビスケット	520	18.6	12.1
7	月	ご飯 ポークカレー キャベツのサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ せんべい	豚肉 牛乳 ハム 卵 しらす干し スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり 梨	お茶 せんべい	712	23.7	22.0
8	火	ご飯 厚揚げとひき肉のみそ煮 おなか和え きのみスープ	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 油 砂糖 でんぷん コーン缶	生揚げ 豚肉 かつお節 ベーコン いりこ 牛乳 粉寒天	人参 玉葱 テンゲンツアイ キャベツ もやし えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ みかん缶 バイン缶 トマト	お茶 トマト	536	20.8	18.0
9	水	ご飯 魚のごまマヨ焼き 小松菜のサラダ 豆乳汁	牛乳 チーズサントクラッカー	米 麦 ごま クラッカー ポーロ	鶏 ベーコン 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳 クリームチーズ	ごまつな もやし 人参 玉葱 干し椎茸 かねぎ バイン缶	お茶 ポーロ	600	25.7	24.3
10	木	ご飯 チキンピーンズ コールスロー 果物	牛乳 きなこトースト	米 麦 じゃがいも 食パン バター 砂糖 せんべい	鶏肉 大豆 ヨーグルト 牛乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり なし	お茶 せんべい	643	21.5	19.7
11	金	ご飯 豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 みそ汁	お茶 南瓜入り団子	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま ごま油 白玉粉 黒砂糖	豆腐 豚肉 えび わかめ いりこ	玉葱 たけのこ 干し椎茸 人参 切干大根 きゅうり なす かぼちゃ	お茶 スティック きゅうり	501	21.2	7.3
12	土	チャンポン はんぺんカレーマヨ炒め	牛乳 ラスク	中華めん 油 食パン バ ター ビスケット 砂糖	豚肉 いか 竹輪 牛乳 はんぺん	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ	お茶 ビスケット	517	24.8	17.4
14	月	ご飯 野菜炒め 春雨スープ 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 ごま油 春雨 小麦粉 砂糖 かりんとう	豚肉 いりこ 牛乳	しょうが にんにく えのきたけ 青ピーマン 玉葱 人参 キャベツ もやし ねぎ 梨	お茶 かりんとう	571	19.5	12.0
15	火	ご飯 魚のカレー煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも クラッカー	鯖 鶏肉 ひじき わかめ いりこ ヨーグルト	人参 きゅうり 玉葱 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 クラッカー	491	21.9	11.6
16	水	ご飯 はんぺんフライ きんぴらごぼう ニラ玉スープ	牛乳 菜菔チヂミ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 しらすたき ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも ビスケット	はんぺん 卵 豚肉 牛乳 ベーコン しらす干し	ごぼう 人参 テンゲンツアイ にら 玉葱	お茶 ビスケット	584	22.4	17.9
17	木	ご飯 クリーム煮 フレンチサラダ 果物	お茶 あべ川マカロニ	米 麦 じゃがいも コーン缶 小麦粉 バター 油 砂糖 マカロニ ポーロ	鶏肉 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり なし	お茶 ポーロ	467	16.2	14.0
18	金	ご飯 魚のトマトソース焼き かかみサラダ テンゲン菜のスープ	牛乳 牛乳寒	米 麦 バター コーン缶 砂糖 せんべい	鯖 しらす干し チーズ いりこ 牛乳 粉寒天	トマト キャベツ きゅうり テンゲンツアイ えのきたけ みかん缶 バイン缶	お茶 せんべい	521	25.5	17.0
19	土	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛乳 ラスク	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも ビスケット 食パン バター 砂糖	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ 干し椎茸 バナナ	お茶 ビスケット	595	20.5	14.8
23	水	ご飯 カレー麻婆 かき玉汁 果物	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 コーン缶 バター はちみつ かりんとう	豆腐 牛肉 豚肉 卵 牛乳 いりこ	玉葱 人参 青ピーマン にんにく バナナ	お茶 かりんとう	596	23.6	20.4
24	木	ご飯 煮魚 ごま和え 五目みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米 麦 砂糖 ごま 油 バター 食パン ビスケット	鯖 豚肉 いりこ 牛乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ	お茶 ビスケット	638	28.6	22.2
25	金	牛じゃこライス キャベツスープ 豆腐とツナのハンバーグ 南瓜グラッセ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 油 砂糖 パン粉 バター クラッカー 食パン	牛肉 しらす干し 豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 かぼちゃ キャベツ なし みかん缶 もも缶	お茶 クラッカー	771	26.8	22.6
26	土	焼きうどん 豆腐スープ	牛乳 クラッカー チーズ	うどん 油 ごま クラッカー ポーロ	鶏肉 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ 人参 生しいたけ 玉葱 ねぎ	お茶 ポーロ	406	18.3	16.4
28	月	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 甘酢和え みそ汁	ひまわりヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ふ せんべい	鶏肉 竹輪 わかめ いりこ スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ みかん缶 きゅうり ごまつな みかんジュース	お茶 せんべい	460	15.4	5.2
29	火	食パン コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ	お茶 ご飯お焼き	食パン コーン缶 油 レーズン マカロニ 米 ごま油 ビスケット	卵 スキムミルク かつお節	玉葱 キャベツ りんご きゅうり 人参 冬瓜 セロリー にんにく パセリ ねぎ	お茶 ビスケット	480	18.0	17.3
30	水	ご飯 高野豆腐の卵とじ あずか汁 果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも かりんとう	凍り豆腐 ツナ缶 卵 鶏肉 スキムミルク いりこ 牛乳	干し椎茸 人参 玉葱 グリンピース テンゲンツアイ なし	お茶 かりんとう	656	25.5	15.6