



★完了期の形態（生後12～18か月頃）★
 主食は玄米無しのご飯・軟飯です
 食事形態は幼児食の荒刻みです
 ※カレー⇒トマトや和風だして作ります

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土				
8	月				
9	火				
10	水				
11	木				
12	金				
13	土				
15	月				
16	火				
17	水				
18	木				
19	金				
20	土				
22	月	玄米ご飯 さわらび粉焼き 切り干し大根煮 味噌汁	さわら・蕪のり 油あげ 出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参・イモ 南瓜・えのき・人参	玄米・精白米 カレブ 337-1・オリゴ 油・三温糖
23	火	八宝菜丼 おひげ 風船 栗物	豚肉 のり	水豚粉・人参・玉葱・白菜・オクラ・ゴボウ・椎茸 キャベツ・人参・胡瓜・おから・こんに ゃく	精白米・玄米・三温糖・ごま油・片栗粉 ごま油・黒砂糖・丁子
24	水	お重ね煮 玄米ご飯 鶏の焼き南蛮漬け ひじき五目煮 重ね煮味噌汁	鶏ささみ 卵がら・油あげ・蒸し大豆 味噌	玉葱・人参・ピーマン 人参・イモ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・黒砂糖
25	木	おまごひやさしい 白ごぼろ さばの塩焼き 野菜胡麻和え 味噌汁	いのこ・塩昆布 サバ 油あげ 出し昆布・だし削り・味噌	アフリック ほろれん草・切干大根・人参・しめじ 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖・丁子 じゃがいも
26	金	玄米ご飯 厚揚げと野菜の甘辛炒め のりから 味噌汁	豚肉・厚揚げ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・ピーマン れんこん・キャベツ・胡瓜・人参・ゆず 小松菜・太もやし	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 カレブ 337-1 摩摩芋
27	土	野菜そぼろ丼 野菜塩昆布和え 味噌汁	豚ミンチ・大豆ミンチ 塩昆布 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆず葉・キャベツ・人参・玉葱・椎茸・ピーマン アフリック・人参・ゴボウ 玉葱	精白米・玄米・黒砂糖・油 ごま油・丁子 麩
29	月				
30	火	きつねうどん 焼きししゃも おひげ	油あげ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも	小松菜・人参・椎茸	うどん・黒砂糖 ぶどう糖