

5月

★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

※カラー→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		
			主にならだをつくるもの	主にな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	水	玄米ご飯 さわらの漬け焼き 野菜炒め納豆 味噌汁	さわら 納豆 出し昆布・だし削り・味噌	小松菜・人参・タマゴ 玉葱・人参・キャベツ	玄米・精白米
2	木	ハヤシイ ブロッコリー豆乳 果物	豚肉 蒸した豆	玉葱・人参・しめじ キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー りんご	精白米・玄米・油・ハチルグ・黒砂糖 三温糖・ノイック マヨネーズ
7	火	♪連島れんこん ぶっかけうどん(温) 連島蓮根の揚げ おかわか和え	油あげ・だし削り・出し昆布 連島のコンロク だし削り・かつお節	大根・椎茸・青ねぎ・タマゴ わかめ・人参・えのき	うどん・黒砂糖 油 黒砂糖
8	水	玄米ご飯 白身魚のフリール パプリカ 味噌汁	白身魚 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	タマゴ・ニンニク キャベツ・人参・胡瓜 人参・切干大根・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
9	木	玄米ご飯 和風お味噌汁 もずくスープ	豚肉・味噌 味噌 もずく・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・タマゴ・ニンニク ブロッコリー・人参・コーン 人参・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 じゃがいも・ノイック マヨネーズ・三温糖 麩
10	金	♪塩麹 玄米ご飯 鮭の塩麹焼き 炒り豆腐 味噌汁	鮭 豆腐 出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・椎茸・タマゴ 白菜・ごぼう	玄米・精白米 塩麹 黒砂糖 薩摩芋
13	月	玄米ご飯 鶏じゃが煮 春雨中華炒め 味噌汁	鶏肉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・グリーンピース 胡瓜・人参・コーン なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 春雨・ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油
14	火	玄米ご飯 厚揚げと野菜の炊き込み 温汁 子持ちししゃも 果物	豚肉・厚揚げ 子持ちししゃも	玉葱・人参・しめじ・枝豆 ルッコラ	玄米・精白米 三温糖・片栗粉
15	水	玄米ご飯 さばのみぞれ煮 ひじき納豆和え 味噌汁	サバ 芽ひじき・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	大根 小松菜・コーン・人参 キャベツ・太もやし	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖
16	木	玄米ご飯 鶏のフリール 野菜洋風煮 味噌汁	鶏むね肉 出し昆布・だし削り・味噌	ニンニク・りんご キャベツ・ブロッコリー・人参・玉葱・コーン・しめじ 玉葱・人参	玄米・精白米 三温糖・グリーンピース・油 麩
17	金	♪人交みニュー ミートパスタ 切干大根炒め 果物	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌 パプリカ	玉葱・人参・タマゴ・トマト水煮 切干大根・人参・胡瓜 パプリカ	おろし・三温糖・片栗粉 ごま油・穀物酢・三温糖
20	月	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き 野菜のぼん酢納豆和え 味噌汁	白身魚 納豆 出し昆布・だし削り・味噌	タマゴ ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン ごぼう・白菜・人参	玄米・精白米 ごま油 酢・黒砂糖
21	火	玄米ご飯 すき焼き風煮 和風炒め 味噌汁	豚肉・厚揚げ・だし削り・出し昆布 味噌 出し昆布・だし削り・味噌	白菜・玉葱・人参・タマゴ 胡瓜・人参・コーン 大根・パプリカ	玄米・精白米 こんにゃく・黒砂糖 わかめ・三温糖・ノイック マヨネーズ 薩摩芋
22	水	♪梅照り焼き 玄米ご飯 鶏の梅照り焼き 野菜の塩こうじ炒め 味噌汁	鶏むね肉 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	梅 キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・太もやし 白菜・青ねぎ	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油 油・塩麹
23	木	♪まごわやさしい 玄米ご飯 鮭の磯焼き こだわりさつま揚げの五目金平 味噌汁	鮭・青のり さつま揚げ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	タマゴ ごぼう・人参・しめじ・タマゴ 人参	玄米・精白米 こんにゃく・ごま油・ごま・黒砂糖 じゃがいも
24	金	玄米ご飯 厚揚げ炒め さっぱりみかん炒め 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 キャベツ・人参・胡瓜・みかん 玉葱・なめこ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
27	月	玄米ご飯 さわらかぼちゃ漬け焼き 春雨炒め わかめスープ	さわらかぼちゃ漬け わかめ・出し昆布	胡瓜・トマト・白菜・コーン 玉葱	玄米・精白米 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油 ごま・ごま油
28	火	玄米ご飯 鶏の塩麹煮 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁	鶏ささみ 塩昆布・納豆 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	レモン キャベツ・胡瓜・人参 人参・玉葱	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 ごま油・黒砂糖
29	水	♪重ね煮 玄米ご飯 さばの塩焼き 大豆ミンチと野菜おかわ炒め 重ね煮味噌汁	サバ 大豆ミンチ・かつお節 味噌	キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・タマゴ 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 ごま油
30	木	玄米ご飯 パプリカ 風炒め しらす野菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 しらす干し・だし削り・出し昆布 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・ニンニク 小松菜・人参・白菜 太もやし・キャベツ・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖・ごま
31	金	♪人交みニュー きのことお豆さん炒め パプリカ 果物	大豆ミンチ・ミンチペースト	しめじ・タマゴ・玉葱・人参 キャベツ・人参・胡瓜 りんご	玄米・精白米・じゃがいも・油・パプリカ・カレー粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖