



# 7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		
			主にかからだをつくるもの	主にか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	玄米ご飯 厚揚げ野菜のガチャッ 炒め しらす野菜の磯和え 味噌汁	厚揚げ しらす干し・だし削り・出し昆布・のり わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・しめじ・ｺｰﾝ・ﾋｰﾏﾝ 小松菜・人参 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ｺｰﾝ・黒砂糖・片栗粉・油 麩
2	火	玄米ご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 野菜と納豆の和え物 春雨ｽｰﾌﾟ	白身魚・味噌 納豆・かつお粉	人参・ｷﾞｬﾌﾞ 玉葱・ｷﾞｬﾌﾞ・人参・にら	玄米・精白米 黒砂糖・ｼﾞﾏ 黒砂糖 春雨・ごま油
3	水	醤油ﾄｰﾌﾟ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰｷﾞﾗｸﾞ 果物 ♪人気メニュー	豚肉 蒸ｷﾞﾗｸﾞ 豆	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ｺﾝｺﾞ・太もやし・人参・玉葱・ｺｰﾝ・青ねぎ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・人参・ｺｰﾝ りんご	ﾄｰﾌﾟ・油 三温糖・ﾉﾝｲｯｸﾞ ﾏｺﾞｽﾞｽﾞ
4	木	玄米ご飯 さばの塩焼き 五目金平 味噌汁	サバ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌 さげﾌﾙｰｸ	ごぼう・れんこん・人参・しめじ・ﾏﾂｲﾄﾞ 人参・椎茸・ﾏﾂｲﾄﾞ・ｺｰﾝ 玉葱・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 こんにゃく・ごま油・ｼﾞﾏ・黒砂糖
5	金	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 野菜胡麻和え 七夕すまし ♪七夕	七夕ちらし寿司 鶏肉 出し昆布・だし削り	人参・椎茸・ﾏﾂｲﾄﾞ・ｺｰﾝ ほうれん草・太もやし・人参 ﾌﾗｲ・型抜き人参型	玄米・精白米・三温糖・純米酢・ｼﾞﾏ 片栗粉・黒砂糖 ｼﾞﾏ・黒砂糖 そつめん
6	土	玄米ご飯 野菜肉焼売 野菜炒め 味噌汁	焼売 大豆ﾏｲﾌﾞ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・ｷﾞｬﾌﾞ・玉葱・ﾋｰﾏﾝ 玉葱・南瓜	玄米・精白米 油 麩
8	月	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜ｶｯﾌﾟ納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ﾋｰﾏﾝ・玉葱・ｼﾞｮｶﾞ 小松菜・人参・ｷﾞﾗｸﾞ 切干大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油
9	火	玄米ご飯 白身魚のﾌﾗｲｰｽ風 ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁	白身魚 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｮｶﾞ・ｺﾝｺﾞ ｷﾞｬﾌﾞ・人参・胡瓜 なめこ・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
10	水	玄米ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 春雨ﾄﾓﾄﾞｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁	大豆ﾏｲﾌﾞ・厚揚げ 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・ｲﾝｸﾞ 胡瓜・ﾄﾓﾄﾞ・ｷﾞｬﾌﾞ・ｺｰﾝ 玉葱・茄子・人参	玄米・精白米 じゃがいも・油・黒砂糖・片栗粉 春雨・ｼﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・ごま油
11	木	しらすわかめご飯 瀬戸内鱈の塩麹焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁 ★栄養いっぱい献立	わかめ・しらす干し さわら 芽ｺﾞｷ・高野・出し昆布・いりこ もずく・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参 人参・切干大根・ｲﾝｸﾞ 小松菜	玄米・精白米・油 塩麹 黒砂糖
12	金	夏野菜のｷｰﾏｰｶｰ 海藻ｷﾞﾗｸﾞ ﾍﾞﾘｰ ♪人気メニュー	大豆ﾏｲﾌﾞ わかめ・しらす干し	玉葱・人参・ｲﾝｸﾞ・黒いｺｰﾝ・黒いｺｰﾝ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ ｷﾞｬﾌﾞ・太もやし・人参	精白米・玄米・油・ｶｰﾄﾞｰﾙ・ｶｰﾄﾞｰﾙ 三温糖・ごま油・黒砂糖・片栗粉 りんごﾍﾞﾘｰ
16	火	玄米ご飯 鮭の胡麻みりん焼き ｷﾞﾗｸﾞ納豆和え 味噌汁	鮭 納豆・かつお粉 豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｮｶﾞ ﾌﾗｲ・えのき・ｺｰﾝ	玄米・精白米 ｼﾞﾏ
17	水	玄米ご飯 厚揚げｷﾞﾗｸﾞ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ和風ｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁	厚揚げ・豚肉・かつお粉 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・塩昆布 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・太もやし 胡瓜・ｺｰﾝ 大根・ごぼう・人参	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ ﾏｺﾞｽﾞｽﾞ
18	木	玄米ご飯 連島蓮根ﾄｯｸﾞ ひじき五目煮 重ね煮味噌汁 ♪連島蓮根♪重ね煮	連島ﾄｯｸﾞ 芽ｺﾞｷ・油あげ・蒸し大豆 味噌	人参・ｲﾝｸﾞ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 油 こんにゃく・黒砂糖
19	金	ぶっかけうどん（温） 甘辛ごぼう ささみ野菜ｷﾞﾗｸﾞ	油あげ・だし削り・出し昆布 鶏ささみ	大根・椎茸・青ねぎ・ｼﾞｮｶﾞ ごぼう ｷﾞｬﾌﾞ・胡瓜・太もやし・人参	うどん・黒砂糖 片栗粉・油・黒砂糖・ｼﾞﾏ ごま油・純米酢・三温糖
22	月	玄米ご飯 あじのｶｰ風味焼き 高野煮物 味噌汁	あじ 高野・油あげ 出し昆布・だし削り・味噌	椎茸・大根・人参・ｲﾝｸﾞ 玉葱・人参・えのき	玄米・精白米 小麦粉・油 こんにゃく・黒砂糖 麩
23	火	玄米ご飯 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ 風炒め 野菜の煮浸し 味噌汁	豚肉 だし削り・出し昆布 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・ｺﾝｺﾞ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・太もやし・ｺｰﾝ 人参・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖・ｼﾞﾏ
24	水	玄米ご飯 鮭のﾊﾞﾝ粉焼き 野菜のぼん酢納豆和え 味噌汁	鮭 納豆 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ｷﾞｬﾌﾞ・人参・ﾍﾞﾘｰ ごぼう・人参	玄米・精白米 ﾊﾞﾝ粉・ﾉﾝｲｯｸﾞ ﾏｺﾞｽﾞｽﾞ 酢・黒砂糖
25	木	ﾌﾗｲﾄﾞｲｽ 海苔塩ｷﾞﾗｸﾞ ﾍﾞﾘｰ	鶏肉 青のり	玉葱・人参・にら・ｺﾝｺﾞ 玉葱・人参・にら・ｺﾝｺﾞ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ	玄米・精白米・油・三温糖 皮付きｷﾞﾗｸﾞ・油 ぶどうﾍﾞﾘｰ
26	金	枝豆ごはん さばのみぞれ煮 ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁 ★まごはやさしい献立	いりこ サバ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ﾏﾂｲﾄﾞ 大根 ｷﾞｬﾌﾞ・人参・胡瓜 玉葱・しめじ	玄米・精白米・ｼﾞﾏ 小麦粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 薩摩芋
29	月	わかめうどん ししゃも焼き 野菜の梅肉和え	わかめ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも	玉葱・人参・青ねぎ ｷﾞｬﾌﾞ・人参・胡瓜・梅	うどん 三温糖
30	火	玄米ご飯 鶏肉野菜の甘酢炒め ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ塩昆布ｷﾞﾗｸﾞ 味噌汁	鶏肉 塩昆布 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・玉葱・黒いｺｰﾝ・黒いｺｰﾝ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ・玉葱 胡瓜・人参・ｺｰﾝ なめこ・白菜	玄米・精白米 片栗粉・油・ごま油・純米酢・黒砂糖 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ ﾏｺﾞｽﾞｽﾞ
31	水	玄米ご飯 さわらの漬け焼き 大豆ﾏｲﾌﾞと野菜おかわ炒め 味噌汁	さわら 大豆ﾏｲﾌﾞ・かつお節 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞｬﾌﾞ・玉葱・ﾋｰﾏﾝ・人参・ｼﾞｮｶﾞ しめじ・大根・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油