

令和7年3月 昼食メニュー



★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薬剤みです
 ※カレー⇒トマトや和風だして作ります

高島おひさまこども園 一時預かり保育

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
3月		ちらし寿司 さわらの醤油靴焼き 野菜の胡麻味噌和え すまし汁	油あげ・のり さわら 味噌 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・椎茸・れんこん・ｺｰﾝ・絹さや ｷﾞﾊﾞｯﾂ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参 なめこ・玉葱	玄米・精白米・三温糖・純米酢・ﾄﾞﾏ 醤油靴 三温糖・ﾄﾞﾏ・ごま油
4火		玄米ご飯 豚肉野菜のﾄﾏﾄ煮 ｶﾌﾞﾈ&ひじき納豆和え 味噌汁	豚肉 芽ﾆｷｷ・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ｽﾞｯｷｰ・黄ﾆｰﾏﾝ・赤ﾆｰﾏﾝ・なす・枝豆・ﾄﾏﾄ水煮 ｶﾌﾞﾈ・人参・ｺｰﾝ 玉葱・南瓜・青ねぎ	玄米・精白米 三温糖・油
5水		味噌煮うどん 海藻ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ	鶏肉・油あげ・だし削り・出し昆布・味噌 しらす干し・わかめ	大根・人参・椎茸・青ねぎ ｷﾞﾊﾞｯﾂ・太もやし・人参・ｺｰﾝ	うどん ごま油・純米酢・黒砂糖 ふどうﾆｰﾘｰ
6木		玄米ご飯 あじの生姜煮 磯入り和風ﾊﾞﾝﾄﾞﾗｸﾞ 味噌汁	あじ 青のり 出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｮｶﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ｺｰﾝ 人参・えのき・玉葱	玄米・精白米 黒砂糖 じゃがいも・黒砂糖・ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ
7金		玄米ご飯 厚揚げ野菜の炒め煮 ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 味噌汁	厚揚げ・だし削り・出し昆布 ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 出し昆布・だし削り・味噌	水煮ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ・玉葱・人参・ｲｸﾞﾝ 小松菜・人参・ｷﾞﾊﾞｯﾂ 人参・白菜・ごぼう	玄米・精白米 黒砂糖 純米酢・黒砂糖・ごま油
10月		玄米ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜納豆和え 味噌汁	ｷﾞﾗｰ黒糖醤油漬 納豆・かつお粉 油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ほうれん草・人参・えのき・ｺｰﾝ 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖
11火		玄米ご飯 連島蓮根ｺﾞｯｸ 野菜しらす煮 味噌汁	連島ｲﾝｺﾞｺﾞｯｸ 油あげ・しらす干し 出し昆布・だし削り・味噌	人参・ｷﾞﾝｺﾞ菜 玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油 麩
12水		玄米ご飯 鶏の香味焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	鶏肉 高野 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾝｺﾞ ﾏﾞﾘｰ・ｺﾝｺ 大根・人参・ｲｸﾞﾝ なめこ・玉葱・白菜	玄米・精白米 黒砂糖・酢・ごま油・ﾄﾞﾏ 黒砂糖
13木		ﾐｰﾄﾊﾞ ﾍﾞｯﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ豆ｽﾞﾗｸﾞ ﾆｰﾘｰ	豚ﾐﾝﾁ・大豆ﾐﾝﾁ・味噌 ﾐｯｸﾞﾙｰﾝｽ	玉葱・人参・ｼﾞｮｶﾞ・ﾄﾏﾄ水煮 ｷﾞﾊﾞｯﾂ・人参・ｺｰﾝ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ﾊﾞ ﾍﾞｯﾃｰ・三温糖・片栗粉 三温糖・ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ ふどうﾆｰﾘｰ
14金		玄米ご飯 鮭の磯焼き ひじきｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 味噌汁	鮭・青のり 芽ﾆｷｷ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｮｶﾞ 人参・ｷﾞﾊﾞｯﾂ・ｺｰﾝ ごぼう・南瓜・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・純米酢・三温糖・ﾄﾞﾏ
17月		玄米ご飯 さばの塩焼き さっぱりみかんｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 味噌汁	サバ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞｯﾂ・人参・胡瓜・みかん えのき・人参	玄米・精白米 三温糖・純米酢・油
18火		玄米ご飯 ｶﾝ ﾏﾁ中華麺の野菜炒め ｱﾁ和風ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 味噌汁	豚肉 ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ・塩昆布・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞｯﾂ・太もやし・玉葱・人参・ﾆｰﾏﾝ 胡瓜・ｺｰﾝ・れんこん 玉葱・人参・小松菜	玄米・精白米 自然派中華麺・ごま油 ｱﾁ・ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ 薩摩芋
19水		春ｷﾞﾊﾞｯﾂと塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 五目金平 味噌汁	塩昆布 白身魚 ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 出し昆布・だし削り・味噌	ｷﾞﾊﾞｯﾂ 大根 ごぼう・れんこん・人参・ﾆｰﾏﾝ 玉葱・しめじ・ｷﾞﾝｺﾞ菜	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖 こんにゃく・ごま油・ﾄﾞﾏ・黒砂糖 じゃがいも
21金		春野菜ｶｰ ﾊﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ ﾆｰﾘｰ	大豆ﾐﾝﾁ	水煮ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ・新玉ねぎ・人参・ｸﾞﾘｰﾝ ﾏﾞ ｷﾞﾊﾞｯﾂ・人参・胡瓜	精白米・玄米・じゃがいも・油・ｶｰ ﾏﾞ・ｶﾞ ﾏﾞ ﾏﾞ・黒砂糖 血うどん・油・純米酢・黒砂糖 もちぞりー
24月		玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ﾆｰﾏﾝ・玉葱・ｼﾞｮｶﾞ 小松菜・人参・ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 大根・えのき・青ねぎ	玄米・精白米 油
25火		玄米ご飯 ぶりしむ照り焼き 春雨ﾄﾏﾄｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 重ね煮汁（玉葱・人参・椎茸）	ぶり 味噌	ﾚﾝ 胡瓜・ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 黒砂糖・油 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油
26水		玄米ご飯 塩麩肉じゃが～ｶﾝ ﾏﾞ ﾏﾞ～ 切干大根と菜の花ｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ 味噌汁	鶏肉 かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・ｸﾞﾘｰﾝ ﾏﾞ 菜の花・ｷﾞﾊﾞｯﾂ・人参・ｺｰﾝ・切干大根 ごぼう・太もやし	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・塩麩・ごま油 ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ・黒砂糖・ﾄﾞﾏ
27木		わかめご飯 さば南部焼き 大豆ﾐﾝﾁと野菜おかか炒め 味噌汁	炊きごみｶ サバ 大豆ﾐﾝﾁ・かつお節 出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｮｶﾞ ｷﾞﾊﾞｯﾂ・玉葱・ﾆｰﾏﾝ・人参・ｼﾞｮｶﾞ 人参・玉葱・えのき	玄米・精白米 ﾄﾞﾏ ごま油 じゃがいも
28金		きつねうどん ししゃも焼き 果物	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 ﾊﾞ ﾏﾞ	うどん・黒砂糖
31月		玄米ご飯 厚揚げ野菜のｸﾞﾗﾝﾞﾞﾘｰ炒め 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 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ｽﾞｯｷｰ・黄ﾆｰﾏﾝ・赤ﾆｰﾏﾝ・なす・しめじ 小松菜・人参 大根・ごぼう・人参	玄米・精白米 中濃 ﾏﾞ ﾏﾞ・黒砂糖・片栗粉・油