

令和7年 4月昼食メニュー
高島おひさまこども園 一時預かり



★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形をみます
※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動き		
			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	火	玄米ご飯 鶏のごま味噌焼き ブロッコリー&トマト中華サラダ わかめスープ	鶏むね肉・味噌 わかめ・出し昆布	太もやし・ブロッコリー・トマト 玉葱・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・ごま・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・ごま油 ごま油
2	水	玄米ご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と野菜の納豆和え 味噌汁	あじ 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	梅 胡瓜・人参・切干大根 南瓜・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油
3	木	玄米ご飯 豚肉と野菜の加-麹炒め 和風磯平トナリ 味噌汁	豚肉 青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ブロッコリー・しめじ・人参・玉葱 胡瓜・人参・ごん 玉葱・なめこ	玄米・精白米 片栗粉・油・自然派カレー粉・黒砂糖 じゃがいも・黒砂糖・ノイック マヨネーズ
4	金	玄米ご飯 自然派カレー 明治ごぼうメンチカツ さっぱりパインサラダ 自然派カレー コンポタスープ	自然派カレー 明治ごぼうメンチカツ	キャベツ・人参・胡瓜・パインビーツ 玉葱・ごん・パセリ粉	玄米・精白米 油・中濃ソース 三温糖・純米酢・油 コンポタージュ(自然派カレー)・油
7	月	玄米ご飯 さわらのみぞれ煮 野菜の納豆和え 味噌汁	さわら 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	大根 キャベツ・人参・小松菜 玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖
8	火	玄米ご飯 春じゃが煮 春雨トナリ 味噌汁	鶏肉 出し昆布・だし削り・味噌	人参・新玉ねぎ・水煮タマネギ・グリーンピース 胡瓜・トマト・太もやし・ごん えのき・ごぼう・人参・白菜	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
9	水	玄米ご飯 白身魚のフリール風 こだわりさつま揚げの煮物 味噌汁	白身魚 さつまあげ・刻み昆布 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・ニンニク チゲソ菜・大根・人参 キャベツ・太もやし・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖
10	木	あんかけ野菜うどん ししゃも焼き 果物	豚肉 子持ちししゃも	人参・キャベツ・チゲ・しめじ・アスパラガス りんご	うどん・片栗粉
11	金	玄米ご飯 鮭の醤油粕焼き かりかりきな粉和え 味噌汁	又 きなこ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ほうれん草・人参・太もやし ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 しょうゆこうじ 三温糖 薩摩芋
14	月	玄米ご飯 厚揚げブルドック風炒め ひじきと野菜の納豆和え 味噌汁	豚肉・厚揚げ 芽ひじき・納豆・かつお粉 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	インゲン・人参・玉葱・ニンニク・ショウガ ほうれん草・人参 大根・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ごま 黒砂糖
15	火	玄米ご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆シジメと野菜おなか炒め 味噌汁	さわら・塩昆布 大豆シジメ・かつお節 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	レモン キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・ショウガ チゲソ菜・しめじ	玄米・精白米 ごま油 ごま油 麩
16	水	玄米ご飯 鶏と野菜のトナリ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	鶏肉 ミックストナリ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・アスパラ・黄ピーマン・赤ピーマン・しめじ・ニンニク・トマト水菜 キャベツ・人参・ごん・ブロッコリー 白菜・人参	玄米・精白米 カレー粉・油・三温糖 三温糖・ノイック マヨネーズ
17	木	豆ごはん さばの塩焼き 野菜胡麻和え 味噌汁	いりこ・塩昆布 サバ 油あげ 出し昆布・だし削り・味噌	グリーンピース ほうれん草・切干大根・人参・椎茸 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖・ごま じゃがいも
18	金	キーマカレー パプリカサラダ ゼリー	大豆シジメ	玉葱・人参・グリーンピース・ニンニク・ショウガ・トマト水菜・ごん キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・油・カレー粉・カレー粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ももゼリー
21	月	玄米ご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き 切干大根サラダ 味噌汁	さわらかぼちゃ漬け ツルネ 出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・人参・胡瓜 えのき・ごぼう・人参・白菜	玄米・精白米 ごま油・穀物酢・三温糖
22	火	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁	豚肉 塩昆布・納豆 厚揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・玉葱・ショウガ ブロッコリー・人参・ごん 南瓜・キャベツ	玄米・精白米 油 ごま油・黒砂糖
23	水	ミネラルだしスープ(自然派カレー)カ 野菜のしらす和え 果物	しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・にら・ごん 小松菜・えのき・人参 バナナ	ちゃんぽん麺・魚介系スープ(自然派カレー)カ・油 黒砂糖・ごま
24	木	玄米ご飯 鶏ササミ煮 高野豆腐の含め煮 重ね煮味噌汁	鶏ささみ 高野 味噌	レモン 大根・人参・インゲン 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 黒砂糖
25	金	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き ツマカニ和風サラダ 味噌汁	白身魚 ツマカニ・塩昆布 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 胡瓜・ごん ごぼう・太もやし・人参	玄米・精白米 ごま カニ・ノイック マヨネーズ
28	月	玄米ご飯 自然派カレー(自然派カレー)カ カラおかか和え 味噌汁	野菜カレー だし削り・かつお節 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	カラ・人参・えのき なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖
30	水	茄子と豆腐のW麻婆丼 キャベツ&ツマ酢和え ゼリー	大豆シジメ・豆腐・味噌 ツマカニ	玉葱・なす・人参・枝豆・ショウガ キャベツ・人参・胡瓜・ごん	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・油 ぶどうゼリー