

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 ﾌﾞｯｼﾞｰ&ﾄﾏ中華ﾗｸﾞ わかめｽｰﾌﾟ	鶏むね肉・味噌 わかめ・出し昆布	太もやし・ﾌﾞｯｼﾞｰ・ﾄﾏ 玉葱・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・ｼﾞﾏ・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 豚肉と野菜のｶｰﾄﾞ炒め 和風磯ｶﾞﾈﾄﾗｸﾞ 味噌汁	豚肉 青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ﾌﾞｯｼﾞｰ・しめじ・人参・玉葱 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 玉葱・なめこ	玄米・精白米 片栗粉・油・自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ じゃがいも・黒砂糖・ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ
4	金	玄米ご飯 自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ 明治ごぼうﾓﾝｶｯ さっぱりﾊﾞｲﾝﾗｸﾞ 自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ｺﾝﾎﾞﾀｽｰﾌﾟ	自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ 明治ごぼうﾓﾝｶｯ	ｷﾞﾊﾞｯ ﾏﾓ ﾎﾟ ﾏ ﾏ 玉葱・ｺｰﾝ・ﾊﾟｾﾘ粉	玄米・精白米 油・中濃ｼｰｽ 三温糖・純米酢・油 ｺﾝﾎﾞﾀﾞ ﾏ ﾏ ﾏ (自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)・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 ｷﾞﾊﾞｯ ﾏﾓ ﾎﾟ ﾏ ﾏ 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 春雨ﾄﾏﾗｸﾞ 味噌汁	鶏肉 出し昆布・だし削り・味噌	人参・新玉ねぎ・水煮ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ﾏ ﾏ ﾏ 胡瓜・ﾄﾏ・太もやし・ｺｰﾝ 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・ｼﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・ごま油
9	水	玄米ご飯 白身魚のﾌﾘｰｽ風 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	ｼﾞｯｸ ﾏ ﾏ ﾏ ﾌﾞ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ｷﾞﾊﾞｯ ﾏﾓ ﾎﾟ ﾏ ﾏ	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・ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 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	ｽ 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 厚揚げﾌﾞ ﾏ ﾏ ﾏ 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 ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 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・ｼﾞﾏ 黒砂糖
15	火	玄米ご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆ｼﾝﾁと野菜おかか炒め 味噌汁	さわら・塩昆布 大豆ｼﾝﾁ・かつお節 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ﾄ ﾏ ﾏ ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ	玄米・精白米 ごま油 ごま油 麩
16	水	玄米ご飯 鶏と野菜のﾄﾏ煮 ﾌﾞｯｼﾞｰﾗｸﾞ 味噌汁	鶏肉 ﾓｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ｽ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ｷﾞﾊﾞｯ ﾏﾓ ﾎﾟ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 白菜・人参	玄米・精白米 ｸﾞ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 三温糖・ﾉｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽ
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	ｸﾞ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 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・ｼﾞﾏ じゃがいも
18	金	ｷｰﾏ-ｶｰ ﾊﾞ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ゼリー	大豆ｼﾝﾁ	玉葱・人参・ｸﾞ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ｷﾞﾊﾞｯ ﾏﾓ ﾎﾟ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ	精白米・玄米・油・ｶｰ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 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 切干大根ﾗｸﾞ 味噌汁	さわらかぼちゃ漬け ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 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	ﾎ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾌﾞｯｼﾞｰ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 南瓜・ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ	玄米・精白米 油 ごま油・黒砂糖
23	水	ﾓ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ (自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ) 野菜のしらす和え 果物	しらす干し	ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 小松菜・えのき・人参 ﾊ ﾏ ﾏ	ちゃんぽん麵・魚介系 ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ (自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)・油 黒砂糖・ｼﾞﾏ
24	木	玄米ご飯 鶏 ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 高野豆腐の含め煮 重ね煮味噌汁	鶏ささみ 高野 味噌	ﾄ ﾏ ﾏ 大根・人参・ｲ ﾏ ﾏ ﾏ 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 ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 味噌汁	白身魚 ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼﾞｯｸ ﾏ ﾏ ﾏ 胡瓜・ｺｰﾝ ごぼう・太もやし・人参	玄米・精白米 ｼﾞﾏ ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ
28	月	玄米ご飯 自然派 ﾏ ﾏ ﾏ (自然派ｸﾞﾗﾝﾄﾞ) ｸ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ 味噌汁	野菜 ﾏ ﾏ ﾏ だし削り・かつお節 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｸ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ｼｰｽ 黒砂糖
30	水	茄子と豆腐のW麻婆丼 ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ゼリー	大豆ｼﾝﾁ・豆腐・味噌 ﾌ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ	玉葱・なす・人参・ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ｷﾞﾊﾞｯ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ ﾏ	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