

令和7年 5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	木	玄米ご飯 あじの醤油糀焼き 野菜の納豆和え 味噌汁	あじ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ブロッコリー・人参・南瓜 玉葱・人参・キャベツ	玄米・精白米 醤油糀
2	金	玄米ご飯 和風パスタ もずくスープ	豚肉・味噌 味噌 もずく・わかめ・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・ピーマン・ショウガ・ニンニク 枝豆・人参・コーン 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 じゃがいも・ノンイグ マヨネーズ・三温糖
7	水	きのこあんかけうどん 連島蓮根ごぼうゼリー	鶏ささみ・油あげ 連島蓮根ごぼう	人参・水煮きのこミックス・チゲ野菜	うどん・片栗粉 油 ももゼリー
8	木	玄米ご飯 さばの甘辛煮 パスタ 味噌汁	サバ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ キャベツ・人参・胡瓜 白菜・ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
9	金	玄米ご飯 ささみのカレー焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	鶏ささみ 高野 出し昆布・だし削り・味噌	パセリ粉 大根・人参・インゲン チゲ野菜・しめじ	玄米・精白米 自然派カレー麺・油 黒砂糖 薩摩芋
12	月	玄米ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 味噌じゃが煮 わかめスープ	黒糖醤油漬け 白味噌 わかめ・出し昆布	人参・玉葱・インゲン 玉葱・人参	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 ごま油
13	火	八宝菜丼 寒天入り中華サラダ ゼリー	豚肉 かんとん・白味噌	人参・玉葱・白菜・椎茸・チゲ野菜・コーン キャベツ・人参・太もやし・胡瓜	精白米・玄米・三温糖・ごま油・片栗粉 ごま油・黒砂糖・純米酢・ごま いちごとみかんの2色ゼリー
14	水	玄米ご飯 豚肉と野菜の梅照り炒め 野菜の納豆和え 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ピーマン・しめじ・梅 キャベツ・人参・コーン 玉葱・人参	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油
15	木	玄米ご飯 鮭の磯焼き 炒り豆腐 味噌汁	鮭・青のり 豆腐 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・玉葱・椎茸・インゲン キャベツ・人参	玄米・精白米 黒砂糖
16	金	ミートパゲッティー ブロッコリー豆サラダ ゼリー	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌 ミックスベジタブル	玉葱・人参・ショウガ・トマト水煮 キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー	パゲッティー・三温糖・片栗粉 三温糖・ノンイグ マヨネーズ りんごゼリー
19	月	玄米ご飯 厚揚げチャンプル 和風サラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 ツブツブ・塩昆布・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 胡瓜・コーン・れんこん 大根・えのき・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 マヨネーズ・ノンイグ マヨネーズ
20	火	玄米ご飯 鶏のハーブキューリ焼き パスタ 自然派カリガキ汁	鶏むね肉	ニンニク・りんご キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・コーン・パセリ粉	玄米・精白米 三温糖・ウスターソース・油 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 コーン・ターメリック(自然派カリガキ汁)・油
21	水	かやくうどん 青菜と切干の胡麻和え 果物	鶏肉・わかめ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ ほうれん草・切干大根・人参 バナナ	うどん 黒砂糖・ごま
22	木	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 豆腐・わかめ・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・コーン 人参	玄米・精白米 油 ごま油・黒砂糖 じゃがいも
23	金	ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 貝だくさん金平 煮干し粉入り味噌汁	芽ひじき・かつお粉・いりこ 子持ちししゃも 豚肉 出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	枝豆 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・インゲン 小松菜・南瓜・切干大根	玄米・精白米 油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・ごま・黒砂糖 麩
26	月	玄米ご飯 鶏の香味焼き さっぱりパスタ わかめスープ	鶏肉 わかめ・出し昆布	和風パスタ・ニンニク キャベツ・人参・胡瓜・パスタ 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖・酢・ごま油・ごま 三温糖・純米酢・油 ごま油
27	火	玄米ご飯 さわらの蒲焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	さわら 芽ひじき・高野・出し昆布・いりこ 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・インゲン 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・ごま 黒砂糖
28	水	玄米ご飯 じゃがいも野菜のトマト煮 和風サラダ 重ね煮味噌汁	鶏肉 塩昆布 味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・ニンニク 胡瓜・人参・コーン 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 皮付きトマト・油・三温糖 マヨネーズ・ノンイグ マヨネーズ
29	木	赤米入りごはん さばの胡麻みりん焼き 大豆ミンチと野菜おなか炒め 味噌汁	サバ 大豆ミンチ・かつお節 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ キャベツ・玉葱・ピーマン・人参・ショウガ えのき・人参	赤米・精白米 ごま油 じゃがいも
30	金	お豆さんカレー パスタ ゼリー	大豆ミンチ・ミックスベジタブル	しめじ・玉葱・人参 キャベツ・人参・胡瓜	玄米・精白米・じゃがいも・油・カレー粉・カレー・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マスカット)