令和7年 6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⇒トマトや和風だしで作ります

日付	曜日	給食	主な材料と体内での働き		
			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
2	月	玄米ご飯 豚と厚揚げ野菜のみぞれ煮 ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ 味噌汁	豚肉・厚揚げ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・なす・しめじ・青ねぎ・大根 ｷｬﾍﾞﾂ・ごぼう・人参・ｺｰﾝ・ｲﾝｹﾞﾝ ﾁﾝｹﾞﾝ菜・白菜・なめこ	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 三温糖・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
3	火	玄米ご飯 鮭の塩昆布焼き ｶﾗﾌﾙ野菜の納豆和え 味噌汁	ﾏｽ・塩昆布 納豆・かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ﾚﾓﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・赤ﾋﾟｰﾏﾝ・黄ﾋﾟｰﾏﾝ 玉葱・人参	玄米・精白米 ごま油
4	水	豆乳坦々麺 中華ｻﾗﾀﾞ 果物	豚ﾐﾝﾁ・大豆ﾐﾝﾁ・豆乳・味噌	白ねぎ・ｼｮｳｶﾞ・ﾆﾝﾆｸ・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参・ｺｰﾝ 太もやし・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参 ﾊﾞﾅﾅ	ﾗｰﾒﾝ・ごま油・ｺﾞﾏ・ねりゴマ 純米酢・黒砂糖・ごま油
5	木	押し麦ご飯 あじのｶﾚｰ風味焼き 高野豆腐の含め煮 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・ｲﾝｹﾞﾝ ごぼう・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 小麦粉・ｵﾘｰﾌﾞ油 黒砂糖
6	金	玄米ご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 春雨ﾄﾏﾄｻﾗﾀﾞ 味噌汁	さつまあげ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・ｲﾝｹﾞﾝ 胡瓜・ﾄﾏﾄ・ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ 大根・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・黒砂糖 春雨・ｺﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・ごま油
9	月	きつねうどん 人参ｼﾘｼﾘ ﾃﾞｻﾞｰﾄ	油あげ・だし削り・出し昆布 ﾂﾅﾌﾚｰｸ・かつお粉	小松菜・人参・椎茸 人参	うどん・黒砂糖 ごま油 ｾﾞﾘｰ(ﾏｽｶｯﾄ)
10	火	玄米ご飯 豚肉野菜の胡麻味噌炒め 切干大根ｻﾗﾀﾞ もずくｽｰﾌﾟ	豚肉・味噌 もずく・豆腐・だし削り・出し昆布	人参・玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根・人参・胡瓜・ｺｰﾝ しめじ・青ねぎ	玄米・精白米 ｺﾞﾏ・黒砂糖・油 純米酢・三温糖・ごま油
11	水	玄米ご飯 さわらﾚﾓﾝ揚げ 甘辛麹納豆和え 味噌汁	さわら 納豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｳｶﾞ・ﾚﾓﾝ 人参・玉葱	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 自然派たべる甘辛こうじ・ｺﾞﾏ じゃがいも
12	木	自然派ﾛｺﾓｺ丼～ｵﾘｼﾞﾅﾙﾄﾏﾄ麹ｿｰｽ～ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ 青海苔焼きﾎﾟﾃﾄ	野菜ﾊﾞｰｸﾞ（鶏・豚・おから） 青のり	ﾄﾏﾄ水煮・パセリ粉・ｲﾀﾘｱ野菜ﾐｯｸｽ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜	精白米・おしむぎ・自然派トマト麹・三温糖・ｵﾘｰﾌﾞ油 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 皮付きﾎﾟﾃﾄ・油
13	金	玄米ご飯 鶏ささみの磯焼き 五目金平 味噌汁	鶏ささみ・青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・れんこん・人参・ｲﾝｹﾞﾝ 玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・片栗粉・油 こんにゃく・ごま油・ｺﾞﾏ・黒砂糖
16	月	玄米ご飯 厚揚げﾌﾟﾙｺｷﾞ風炒め おろし和え 味噌汁	豚肉・厚揚げ 出し昆布・だし削り・味噌	ｲﾝｹﾞﾝ・人参・玉葱・ﾆﾝﾆｸ・ｼｮｳｶﾞ ほうれん草・白菜・人参・大根 ごぼう・えのき	玄米・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ｺﾞﾏ 純米酢・黒砂糖 薩摩芋
17	火	玄米ご飯 さばの塩焼き 野菜ﾀｸｱﾝ納豆 味噌汁	サバ 納豆・かつお粉 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・ﾀｸｱﾝ 大根・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖
18	水	ﾐﾈﾗﾙだしﾗｰﾒﾝ ひじき＆ほうれん草ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ	ﾂﾅﾌﾚｰｸ・芽ﾋｼﾞｷ	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・玉葱・にら・ｺｰﾝ ほうれん草・人参・ｺｰﾝ	ちゃんぽん麺・魚介系ﾗｰﾒﾝだし(自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ)・油 三温糖・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｺﾞﾏ ぶどうｾﾞﾘｰ
19	木	玄米ご飯 鶏の塩麹焼き 切干大根のｿｰｽ炒め 味噌汁	鶏肉 ﾁｸﾜ・青のり 出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・玉葱 人参・ﾁﾝｹﾞﾝ菜・南瓜	玄米・精白米 塩麹 油・中濃ｿｰｽ 麸
20	金	枝豆ごはん 白身魚の胡麻みりん焼き ｷｬﾍﾞﾂ&ﾂﾅ甘酢和え 味噌汁	いりこ・塩昆布 白身魚 ﾂﾅﾌﾚｰｸ 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ﾑｷ枝豆 ｼｮｳｶﾞ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜・ｺｰﾝ 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 ｺﾞﾏ 純米酢・黒砂糖・油
23	月	玄米ご飯 ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ 自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ　ｺﾝﾎﾟﾀｽｰﾌﾟ	豚肉・水煮大豆	玉葱・人参・ﾄﾏﾄ水煮・しめじ・ﾆﾝﾆｸ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜 玉葱・ｺｰﾝ	玄米・精白米 中濃ｿｰｽ・黒砂糖・油 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ(自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ)・油
24	火	玄米ご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き 栄養いっぱい煮物 わかめｽｰﾌﾟ	さわらかぼちゃ漬け 芽ﾋｼﾞｷ・高野・出し昆布・いりこ わかめ・出し昆布	人参・切干大根・ｲﾝｹﾞﾝ 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖 ごま油
25	水	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・もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ﾋﾟｰﾏﾝ・玉葱・ｼｮｳｶﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ｺｰﾝ 青ねぎ	玄米・精白米 油 ごま油・黒砂糖
26	木	押し麦ご飯 あじ甘辛煮 大豆ﾐﾝﾁと野菜おかか炒め 味噌汁	あじ 大豆ﾐﾝﾁ・かつお節 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ｼｮｳｶﾞ ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・ｼｮｳｶﾞ しめじ・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・ｺﾞﾏ ごま油 じゃがいも
27	金	夏野菜ｶﾚｰ 海藻ｻﾗﾀﾞ ﾃﾞｻﾞｰﾄ	鶏肉 わかめ・しらす干し	玉葱・人参・ｶﾎﾞﾁｬ・なす・ﾑｷ枝豆 ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ	精白米・玄米・油・ｶﾚｰﾙｰ・ｶﾚｰﾌﾚｰｸ・黒砂糖 三温糖・ごま油・純米酢 青りんごゼリー
30	月	玄米ご飯 厚揚げ野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め しらす野菜の磯和え 重ね煮味噌汁	厚揚げ しらす干し・だし削り・出し昆布・のり 味噌	玉葱・ｽﾞｯｷｰﾆ・黄ﾋﾟｰﾏﾝ・赤ﾋﾟｰﾏﾝ・なす・しめじ 小松菜・人参 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 中濃ｿｰｽ・黒砂糖・片栗粉・油