

令和7年 7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 白身魚の黒糖醤油焼き さっぱりパインサラダ 味噌汁	白身魚黒糖醤油漬け わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・パインレット 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 三温糖・純米酢・油 麩
2	水	押し麦ご飯 自然派焼肉だれの野菜炒め 三色ナムル 味噌汁	豚肉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・玉葱・ピーマン 太もやし・人参・ほうれん草 南瓜・えのき	押し麦・精白米 片栗粉・油・ごま油・自然派焼肉だれ 黒砂糖・ごま油
3	木	ぶっかけうどん（温） ささみ野菜サラダ 果物	油あげ・だし削り・出し昆布 鶏ささみ	大根・椎茸・青ねぎ・ショウガ キャベツ・胡瓜・太もやし・人参 パナ	うどん・黒砂糖 ごま油・純米酢・三温糖
4	金	玄米ご飯 さばの香味焼き かき野菜の納豆和え 味噌汁	サバ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ニンニク・ショウガ・青ねぎ ブロッコリー・人参・ゴボウ ごぼう・白菜・人参	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油・DM 黒砂糖
7	月	ちらし寿司 鶏の金山寺味噌焼き 野菜胡麻和え 七夕すまし	油あげ・のり 鶏むね肉・金山寺味噌 わかめ・出し昆布・だし削り	人参・椎茸・ゴボウ・絹さや ほうれん草・切干大根・人参 おろし・星ちらし蒲鉾	玄米・精白米・三温糖・純米酢 黒砂糖 DM・黒砂糖 そうめん
8	火	玄米ご飯 鮭の塩昆布焼き 春雨サラダ 味噌汁	鮭・塩昆布 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	レモン 人参・胡瓜・ゴボウ なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油
9	水	玄米ご飯 厚揚げチキンプル わかめ和風サラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 塩昆布 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 人参・胡瓜・ゴボウ 大根・人参・しめじ・小松菜	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 わかめ・ノイックマヨネーズ・純米酢
10	木	押し麦ご飯 さわらの蒲焼き ひじき野菜の梅納豆和え 味噌汁	さわら 芽ヒキ・納豆 出し昆布・だし削り・味噌	人参・キャベツ・梅 玉葱・えのき・人参	おしむぎ・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・DM ごま油・黒砂糖
11	金	ミートパゲッティ 海藻サラダ ゼリー	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌 しらす干し・わかめ	玉葱・人参・ショウガ・トマト水煮 キャベツ・太もやし・人参	パゲッティ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖 りんごゼリー
14	月	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き ブロッコリー豆サラダ 味噌汁	豚肉 ミンチ・ソース 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 キャベツ・人参・ゴボウ・ブロッコリー 人参	玄米・精白米 油 三温糖・ノイックマヨネーズ じゃがいも
15	火	玄米ご飯 あじの加パソ粉焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	あじ 芽ヒキ・高野・出し昆布・いりこ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・切干大根・イグサ 白菜・小松菜・人参	玄米・精白米 加パソ・ノイックマヨネーズ・パソ粉 黒砂糖
16	水	押し麦ご飯 鶏サシイシ煮 五目味噌金平 もずくスープ	鶏ささみ 焼ちくわ・味噌 もずく・豆腐・だし削り・出し昆布	レモン ごぼう・人参・枝豆 玉葱・青ねぎ	押し麦・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・DM・黒砂糖
17	木	厚揚げそぼろ丼 五目お浸し ゼリー	厚揚げ・豚ミンチ・味噌 しらす干し・芽ヒキ・だし削り・かつお節	キャベツ・玉葱・人参・青ねぎ・ショウガ 小松菜・人参	玄米・精白米・ごま油・黒砂糖・片栗粉 麩・黒砂糖 さくらんぼゼリー
18	金	玄米ご飯 白身魚の焼き南蛮漬け 野菜の納豆和え 味噌汁	白身魚 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・人参・南瓜 大根・チクソ菜・しめじ	玄米・精白米 小麦粉・片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 黒砂糖
22	火	わかめうどん ししゃも焼き おろしかか和え	わかめ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも だし削り・かつお節	玉葱・人参・青ねぎ おろし・人参・えのき	うどん 黒砂糖
23	水	押し麦ご飯 豚と野菜の醤油麹炒め 切り干し大根の胡麻酢和え 味噌汁	豚肉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ショウガ 切干大根・人参・胡瓜 なめこ・青ねぎ	おしむぎ・精白米 しょうゆこうじ・油 DM・純米酢・三温糖
24	木	玄米ご飯 さわらの生姜煮 かりかりきな粉和え 味噌汁	さわら きなこ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ほうれん草・人参・太もやし ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 三温糖 薩摩芋
25	金	玄米ご飯 連島蓮根コック ひじき五目煮 重ね煮味噌汁	連島蓮根コック（豚肉） 芽ヒキ・油あげ・蒸し大豆 味噌	人参・イグサ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 油 こんにゃく・黒砂糖
28	月	玄米ご飯 自然派チリメン 鮭の甘酒味噌漬け 野菜のぼん酢納豆和え 味噌汁	鮭甘酒味噌漬け 納豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン 玉葱・人参	玄米・精白米 酢・黒砂糖 麩
29	火	玄米ご飯 鶏のバニキュリス焼き 野菜の煮浸し 味噌汁	鶏肉 だし削り・出し昆布 もずく・豆腐・だし削り・出し昆布・味噌	ニンニク・りんご チクソ菜・白菜・人参・ゴボウ 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 ウスターソース・三温糖・油 黒砂糖
30	水	枝豆ごはん さばのみぞれ煮 パプリカサラダ 味噌汁	いりこ サバ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆 大根 キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・しめじ	玄米・精白米・DM 小麦粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 じゃがいも
31	木	夏野菜のキーマカレー 寒天入り中華サラダ ゼリー	大豆ミンチ かんでん・白味噌	玉葱・人参・ソース・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・ニンニク・ショウガ・トマト水煮 キャベツ・人参・太もやし・胡瓜	精白米・玄米・油・加パソ・加パソ・黒砂糖 ごま油・黒砂糖・純米酢・DM 和梨ゼリー