

# 令和7年 8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発刻みです

※カラー⇒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		
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を 整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	金	玄米ご飯 厚揚げ野菜の胡麻味噌炒め みかん酢の物 すまし汁	厚揚げ・味噌 わかめ だし削り・出し昆布	玉葱・キャベツ・人参・ピーマン・しめじ 胡瓜・みかん 冬瓜・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 ドマ・黒砂糖・油 春雨・三温糖・純米酢 麩
4	月	玄米ご飯 あじの蒲焼き ひじき野菜の梅肉和え 味噌汁	あじ 芽びき 出し昆布・だし削り・味噌	人参・キャベツ・胡瓜・梅 玉葱・えのき・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・ドマ 黒砂糖
5	火	玄米ご飯 豚と野菜の昆布炒め マロニエサラダ 味噌汁	豚肉・塩昆布 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・太もやし・ショウガ・コンニャク 胡瓜・人参・ゴト 玉葱・小松菜	玄米・精白米 ごま油 マロニエ・ノンエッグ マヨネーズ
6	水	玄米ご飯 夏の肉じゃが パプリカサラダ 味噌汁	鶏肉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆 キャベツ・人参・胡瓜 切干大根・人参	玄米・精白米 じゃがいも・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
7	木	押し麦ご飯 パプリカ塩麹備前甘酒漬け 野菜の納豆和え 味噌汁	めばる塩麹朝酒漬け 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ブロッコリー・キャベツ・人参・ゴト チンゲン菜・茄子・しめじ・人参	押し麦・精白米 黒砂糖
8	金	醤油ラーメン しらす野菜の磯和え ゼリー	豚肉 しらす干し・だし削り・出し昆布・のり	ショウガ・コンニャク・キャベツ・太もやし・人参・玉葱・青ねぎ 小松菜・人参	ラーメン・油 りんごゼリー
12	火	玄米ご飯 鮭の磯焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	鮭・青のり 芽びき・高野・出し昆布・いりこ 豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・切干大根・インゲン えのき	玄米・精白米 黒砂糖
13	水	玄米ご飯 厚揚げと野菜の和えだし煮 キャベツ&ツ甘酢和え ゼリー	豚肉・厚揚げ ツアルク	玉葱・人参・しめじ・枝豆 キャベツ・人参・胡瓜・ゴト	玄米・精白米 三温糖・片栗粉 純米酢・黒砂糖・油 りんごゼリー
14	木	押し麦ご飯 鶏の西京味噌焼き 野菜の納豆和え すまし汁	鶏むね肉・白味噌 納豆・かつお粉 わかめ・出し昆布・だし削り	コンニャク・ショウガ かつお・えのき・人参 玉葱	押し麦・精白米 黒砂糖 黒砂糖 麩
15	金	玄米ご飯 さばの塩焼き 青菜としめじお浸し 味噌汁	サバ かつお・だし削り・かつお節 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ほうれん草・人参・しめじ かぼちゃ・玉葱	玄米・精白米 黒砂糖
18	月	茄子と豆腐のW麻婆丼 さっぱりパプリカ ゼリー	大豆シソ・豆腐・味噌	玉葱・なす・人参・枝豆・ショウガ キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 三温糖・純米酢・油 ゼリー(マスカット)
19	火	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き 大豆シソと野菜おかつ炒め 味噌汁	白身魚 大豆シソ・かつお節 油あげ・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 冬瓜・茄子・青ねぎ	玄米・精白米 ドマ ごま油
20	水	玄米ご飯 豚肉と野菜の梅照り炒め 野菜炒め納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 豆腐・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・ツアリ 玉葱・なめこ	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油 黒砂糖
21	木	押し麦ご飯 さわらの刺身 タルト麺入り 寒天サラダ 自然派刺身 丼 コンソメスープ	さわら ぶるぶる寒天	キャベツ・人参・太もやし・胡瓜・わかめ 炙り 玉葱・ゴト	押し麦・精白米 生塩麹・小麦粉・油・自然派トマト麺 三温糖・純米酢・オリーブ油 コンソメスープ(自然派刺身 丼)・油
22	金	ぶっかけうどん(温) ツ野菜の胡麻和え 果物	油あげ・だし削り・出し昆布 ツアルク	大根・椎茸・青ねぎ・ショウガ 小松菜・人参・太もやし バナナ	うどん・黒砂糖 黒砂糖・ドマ
25	月	玄米ご飯 さば甘辛煮 野菜のぼん酢納豆和え 味噌汁	サバ 納豆 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ブロッコリー・キャベツ・人参・しめじ 玉葱・人参・かぼちゃ	玄米・精白米 黒砂糖・ドマ 酢・黒砂糖
26	火	玄米ご飯 厚揚げチャップル マロニエ和風サラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 ツアルク・塩昆布・かつお粉 もずく・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 胡瓜・人参・ゴト えのき・人参・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 マロニエ・ノンエッグ マヨネーズ
27	水	とうもろこしごはん ししゃも南蛮漬け 具だくさん金平 煮干し粉入り味噌汁	いりこ・塩昆布 子持ちししゃも かつお 油あげ・出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	ゴト 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・インゲン 切干大根・椎茸	玄米・精白米 油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・ドマ・黒砂糖 薩摩芋
28	木	押し麦ご飯 鶏肉のみぞれ煮 パプリカサラダ 胡麻味噌汁	鶏肉 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・大根 キャベツ・人参・胡瓜 玉葱・人参・茄子	押し麦・精白米 黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ドマ
29	金	夏野菜カレー 和風サラダ ゼリー	豚肉 かつお節	玉葱・人参・パプリカ・なす・アスパラ トマト・胡瓜・ブロッコリー・えのき	精白米・玄米・油・カレー粉・カレー・黒砂糖 純米酢・三温糖 ぶどうゼリー

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。