

令和7年 9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	給食	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	月	玄米ご飯 あじの梅照り焼き かりかりきな粉和え 味噌汁	あじ きなこ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	梅 ほうれん草・人参・切干大根 人参・ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油 三温糖
2	火	玄米ご飯 肉野菜炒め ブロッコリー豆サラダ 味噌汁	豚肉 ミックスビーンズ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・玉葱・太もやし・にら・ニンニク 人参・ゴボウ・ブロッコリー 玉葱	玄米・精白米 油 三温糖・ノンイグ マヨネーズ 麩
3	水	ミネラルだしラーメン（自然派カリガリ） パンパッザサラダ ゼリー	鶏ささみ・白味噌	キャベツ・人参・玉葱・にら・ゴボウ 胡瓜・太もやし・人参・ショウガ	ちゃんぽん麺・魚介系ラーメンだし（自然派カリガリ）・油 純米酢・ねりごま・三温糖 カリガリゼリー
4	木	押し麦ご飯 さわらの味噌マヨネーズ粉焼き 栄養いっぱい煮物 きのこ汁	さわら・味噌 芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりこ 油あげ・出し昆布・だし削り	ニンニク 人参・切干大根・インゲン 白菜・水煮きのこミックス・人参	押し麦・精白米 三温糖・ノンイグ マヨネーズ・パン粉 黒砂糖
5	金	玄米ご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 さっぱりみかんサラダ 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・枝豆 キャベツ・胡瓜・みかん 大根・チゲソ菜	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
8	月	玄米ご飯 鮭の塩昆布焼き がら野菜の納豆和え 味噌汁	マサ・塩昆布 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	レモン ブロッコリー・人参・ゴボウ 白菜・人参・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油 黒砂糖 薩摩芋
9	火	根菜と厚揚げそぼろ煮 チョキ風サラダ 果物	鶏挽き肉・大豆ミソ・厚揚げ のり	大根・玉葱・人参・枝豆・ショウガ キャベツ・人参・胡瓜 和梨	精白米・玄米・油・黒砂糖 ごま油・黒砂糖・ごま
10	水	玄米ご飯 鶏のレモン焼 かぼちゃ煮物 味噌汁	鶏肉 芽ヒジキ・蒸し大豆 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	パセリ粉 加減・人参・インゲン 茄子・えのき	玄米・精白米 レモン焼・油 黒砂糖
11	木	押し麦ご飯 連島蓮根鍋 切干大根のソテー炒め 味噌汁	連島蓮根鍋 チキ・青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・キャベツ・人参・玉葱 なめこ・玉葱・青ねぎ	押し麦・精白米 油 油・中濃ソース
12	金	玄米ご飯 あじのパン・キューソース焼き 五目金平 味噌汁	あじ 焼ちくわ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ニンニク・りんご ごぼう・人参・ピーマン 人参・小松菜	玄米・精白米 ウスターソース・三温糖・油 こんにゃく・ごま油・黒砂糖・ごま 麩
16	火	きのこうどん 焼きししゃも ゼリー	豚肉・油あげ 子持ちししゃも	人参・水煮きのこミックス・小松菜	うどん・さといも・片栗粉 ぶどうゼリー
17	水	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の納豆 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 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・タマネギ えのき・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油 黒砂糖 じゃがいも
18	木	薩摩芋ご飯 さば塩焼き 野菜お浸し 味噌汁	サバ 出し昆布・だし削り・かつお節 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・太もやし・ほうれん草 玉葱・なめこ	玄米・精白米・薩摩芋・ごま
19	金	押し麦ご飯 ささみの南蛮漬け 小松菜&切干の炒め物 味噌汁	鶏ささみ 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 キャベツ・小松菜・切干大根・人参・ショウガ 白菜・ごぼう	押し麦・精白米 片栗粉・黒砂糖・純米酢 ごま油
22	月	玄米ご飯 さわらの生姜煮 野菜のしらす和え 味噌汁	さわら しらす干し わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 小松菜・えのき・人参 人参・玉葱	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖・ごま 麩
24	水	玄米ご飯 じゃがいも野菜のトマト煮 マヨネーズ和風サラダ 自然派カリガリ コブ・タヌ子	鶏肉 塩昆布	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・ゴボウ 玉葱・ゴボウ	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 コーン・タヌ子（自然派カリガリ）・油
25	木	押し麦枝豆ごはん 白身魚の黒糖醤油焼き さっぱりパンサラダ 重ね煮味噌汁	いりこ・塩昆布 メレンゲ黒糖醤油漬 味噌	枝豆 キャベツ・人参・胡瓜・パインアップ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	押し麦・精白米 三温糖・純米酢・油
26	金	秋野菜カレー パンパッザ ゼリー	大豆ミソ	リンゴ・しめじ・玉葱・人参・ごぼう キャベツ・人参・胡瓜	玄米・精白米・里芋・油・カレー粉・カレー・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 りんごゼリー
29	月	玄米ご飯 鮭の磯焼き 甘辛納豆和え 味噌汁	鮭・青のり 納豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・玉葱	玄米・精白米 自然派たべる甘辛こうじ・ごま 薩摩芋
30	火	しっぽうどん 五目ちゃんぽん 果物	鶏肉・いりこ 厚揚げ・かつお粉	ごぼう・人参・大根・椎茸・青ねぎ キャベツ・人参・にら・太もやし バナナ	うどん・里芋 ごま油