

2026年2月 昼食メニュー



★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

日曜日 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
2月	豆乳うどん 野菜かき揚げ ゼリー	厚揚げ・だし割り・出し昆布・豆乳・味噌	玉葱・人参・南瓜・キャベツ・しめじ・ニンニク・ショウガ 野菜かき揚げ	うどん 油 ももゼリー
3火	赤米大豆ごはん いわしパスタ～照りだれ～ 春菊入り胡麻和え 味噌汁	蒸し大豆 いわしはんばーぐ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	春菊・ほうれん草・太もやし・人参 白菜	あかまい・精白米 黒砂糖・片栗粉・ｺﾞﾏ 黒砂糖・ｺﾞﾏ 薩摩芋
4水	玄米ご飯 洋風ツじゃが煮 ひじきサラダ 春雨スープ	ツフルク 芽ひじき	人参・玉葱・ｲﾝﾍﾞﾂ 人参・キャベツ・太もやし・ｺｰﾝ 玉葱・白菜・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・ウスターソース・中濃ソース・三温糖・油 ごま油・純米酢・三温糖・ｺﾞﾏ 春雨・ごま油
5木	押し麦ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜納豆和え 味噌汁	ｽﾐﾃﾞ黒糖醤油漬け 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ほうれん草・人参・えのき・ｺｰﾝ 玉葱・人参	おしむぎ・精白米 黒砂糖
6金	味噌野菜のひじき丼 高野豆腐の含め煮 ゼリー	大豆ﾐﾂﾅ・芽ひじき・味噌 高野	人参・玉葱・ｺｰﾝ・ｲﾝﾍﾞﾂ・ｼｮｳｶﾞ 大根・人参	玄米・精白米・油・黒砂糖・片栗粉 黒砂糖 青りんごゼリー
9月	玄米ご飯 肉豆腐 和風ﾏｶﾎﾅﾗﾀﾞ 味噌汁	豚肉・豆腐・だし割り・出し昆布 味噌 出し昆布・だし割り・味噌	白菜・人参・椎茸・ｲﾝﾍﾞﾂ 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 切干大根・人参・えのき・小松菜	玄米・精白米 麩・こんにゃく・黒砂糖 ﾏｶﾎ・三温糖・ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
10火	玄米ご飯 さばの香味ソース ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 味噌汁	サバ 油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	ｼｮｳｶﾞ・ニンニク ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参 茄子・玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・純米酢・ごま油・片栗粉 黒砂糖・ｺﾞﾏ
12木	玄米ご飯 豚肉と野菜のｶﾚｰﾂﾁﾅめ 和風磯ﾎﾂﾂﾗﾀﾞ 味噌汁	豚肉 青のり 豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	ﾋﾟｰﾏﾝ・しめじ・人参・玉葱 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 玉葱・なめこ	玄米・精白米 片栗粉・油・自然派カレー麩・黒砂糖 じゃがいも・黒砂糖・ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
13金	押し麦ご飯 さわらの塩昆布焼き 野菜ﾀﾞｲｵﾅ豆 味噌汁	さわら・塩昆布 納豆・かつお粉 出し昆布・だし割り・味噌	ﾚﾂﾅ 小松菜・人参・ﾀﾞｲｵ キャベツ・人参・太もやし	おしむぎ・精白米 ごま油 黒砂糖
16月	玄米ご飯 厚揚げ野菜の甘酢炒め 野菜のしらす和え 味噌汁	厚揚げ しらす干し 油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ﾋﾟｰﾏﾝ・玉葱・人参・椎茸 ﾎﾞﾂﾂ菜・キャベツ・人参 大根・人参	玄米・精白米 ごま油・純米酢・黒砂糖・片栗粉 黒砂糖
17火	ほうとう風うどん ししゃも焼き 果物	油あげ・だし割り・出し昆布・味噌 子持ちししゃも	南瓜・白菜・大根・人参・しめじ・青ねぎ りんご	うどん
18水	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き 切干大根のソース炒め 味噌汁	白身魚 ﾎﾞﾂﾂ・青のり 豆腐・もずく・出し昆布・だし割り・味噌	ｼｮｳｶﾞ 切干大根・キャベツ・人参・玉葱 えのき・青ねぎ	玄米・精白米 油・ｺﾞﾏ 油・中濃ソース
19木	押し麦ご飯 鶏の梅照り焼き 高野の野菜炒め 味噌汁	鶏肉 細ぎり高野 出し昆布・だし割り・味噌	梅 キャベツ・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参 白菜・ごぼう・玉葱・人参	おしむぎ・精白米 片栗粉・油・三温糖 ごま油
20金	ｸﾘﾝｶﾞﾗｲｽﾞ 青海苔焼きﾎﾂ ゼリー	豚ﾐﾂﾅ・大豆ﾐﾂﾅ・水煮大豆・ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ 青のり	ニンニク・玉葱・人参・ﾄﾏﾄ水煮	精白米・玄米・油・中濃ソース・三温糖 皮付きﾎﾂ・油 ももゼリー
24火	ﾐﾅﾙだｼｰﾒﾝ おろし和え 果物	魚介系ｼｰﾒﾝだし(自然派ﾎﾞﾂﾂｶ)	キャベツ・人参・玉葱・にら・ｺｰﾝ ほうれん草・白菜・人参・大根 みかん	ちゃんぽん麺・油 純米酢・黒砂糖
25水	玄米ご飯 こだわりのさつま揚げのじゃが煮 和風ﾏｶﾎﾅﾗﾀﾞ 味噌汁	さつまあげ ツフルク・かつお粉 出し昆布・だし割り・味噌	人参・玉葱・ﾎﾞﾂﾂ豆 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 大根・白菜・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 ﾏｶﾎ・ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ
26木	押し麦ご飯 自然派ﾎﾞﾂﾂｶﾙ 明治ごぼうﾒﾝﾁｬ さっぱりﾊﾞｲﾅﾗﾀﾞ 味噌汁	自然派ﾎﾞﾂﾂｶﾙ 明治ごぼうﾒﾝﾁｬ 油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・ﾊﾞｲﾅﾙﾎﾞｯﾄ 切干大根・人参・小松菜	おしむぎ・精白米 油・中濃ソース 三温糖・純米酢・油
27金	きのこ&お豆さんｶﾚｰ ﾊﾞﾘﾊﾞﾘﾅﾗﾀﾞ ゼリー	大豆ﾐﾂﾅ・ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	ｲﾂﾅｷﾞ・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・ｶﾚｰﾌﾙｰｸ・ｶｰﾙｰ・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マスカット)