

2026年2月 料食メニュー



★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 2	月	豆乳うどん 野菜かき揚げ ゼリー	厚揚げ・だし削り・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	火	赤米大豆ごはん いわしバーグ～照りだれ～ 春菊入り胡麻和え 味噌汁	蒸し大豆 いわしはんぱーぐ 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・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・ゴマ 黒砂糖・ゴマ 薩摩芋
4 水	水	玄米ご飯 洋風サツマイモ煮 ひじきサラダ 春雨スープ	サフレーク 芽ヒジキ	人参・玉葱・イケソ 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・中濃ソース・三温糖・油 ごま油・純米酢・三温糖・ゴマ 春雨・ごま油
5 木	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	丸ルーサ黒糖醤油漬け 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・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	金	味噌野菜のひじき丼 高野豆腐の含め煮 ゼリー	大豆ミソ・芽ヒジキ・味噌 高野	人参・玉葱・コーン・イケソ・ショウガ 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	月	玄米ご飯 肉豆腐 和風マロニエサラダ 味噌汁	豚肉・豆腐・だし削り・出し昆布 味噌 出し昆布・だし削り・味噌	白菜・人参・椎茸・イケソ 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 マロニエ・三温糖・ソイエッグ マヨネーズ
10 火	火	玄米ご飯 さばの香味ソース ブロッコリーのごま和え 味噌汁	サバ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・ニンニク ブロッコリー・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・ゴマ
12 木	木	玄米ご飯 豚肉と野菜のかー麺炒め 和風磯辺丼サラダ 味噌汁	豚肉 青のり 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・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・自然派カレー麺・黒砂糖 じゃがいも・黒砂糖・ソイエッグ マヨネーズ
13 金	金	押し麦ご飯 さわらの塩昆布焼き 野菜タツナ豆 味噌汁	さわら・塩昆布 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	レモン 小松菜・人参・タケノコ 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	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・だし削り・味噌	ピーマン・玉葱・人参・椎茸 チゲソ菜・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	火	ほうとう風うどん ししゃも焼き 果物	油あげ・だし削り・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	水	玄米ご飯 白身魚の胡麻みりん焼き 切干大根のリース炒め 味噌汁	白身魚 チク・青のり 豆腐・もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 切干大根・キャベツ・人参・玉葱 えのき・青ねぎ	玄米・精白米 油・ゴマ 油・中濃ソース
19 木	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・だし削り・味噌	梅 キャベツ・玉葱・ピーマン・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	金	チキンカツライス 青海苔焼きボウル ゼリー	豚ミソ・大豆ミソ・水煮大豆・ミックスビーフ 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 皮付きボウル・油 ももゼリー
24 火	火	ミネルだしラーメン おろし和え 果物	魚介系ラーメンだし(自然派オリジナル)	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	水	玄米ご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 和風マロニエサラダ 味噌汁	さつまあげ サフレーク・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・枝豆 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 マロニエ・ソイエッグ マヨネーズ
26 木	木	押し麦ご飯 自然派オリジナル 明治ごぼうメンチカツ さっぱりパインサラダ 味噌汁	自然派オリジナル・明治ごぼうメンチカツ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・パインチップ 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	金	きのこ&お豆さんカレー ハリハリサラダ ゼリー	大豆ミソ・ミックスビーフ	エリザベス・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・カレーフレーク・カレール・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マスカット)