

令和8年3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
2	月	玄米ご飯 豚肉野菜のトマト煮 かつ＆ひじき納豆和え 味噌汁	豚肉 芽ひじき・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・峠枝豆・トマト水煮 かつ・人参・コーン 玉葱・人参・南瓜	玄米・精白米 三温糖・油
3	火	ちらし寿司 さわらの醤油糀焼き 野菜の胡麻味噌和え すまし汁	油あげ・のり さわら 味噌 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・椎茸・れんこん・コーン・絹さや キャベツ・ブロッコリー・人参 なめこ・玉葱	玄米・精白米・三温糖・純米酢・ごま油 醤油麴 三温糖・ごま・ごま油
4	水	味噌煮うどん 海藻サラダ ゼリー	鶏肉・油あげ・だし削り・出し昆布・味噌 しらす干し・わかめ	大根・人参・しめじ・青ねぎ キャベツ・太もやし・人参・コーン	うどん ごま油・純米酢・黒砂糖 りんごゼリー
5	木	押し麦ご飯 厚揚げポルキ風炒め さっぱりみかんサラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・人参・玉葱・ニンニク・ショウガ キャベツ・胡瓜・みかん 人参・えのき・玉葱	おしむぎ・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ごま 三温糖・純米酢・油
6	金	ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 具だくさん金平 煮干し粉入り味噌汁	芽ひじき 子持ちししゃも かつ 出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	峠枝豆 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・インゲン 小松菜・南瓜・切干大根	玄米・精白米 油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・ごま・黒砂糖 麴
9	月	玄米ご飯 あじの生姜煮 野菜納豆和え 味噌汁	あじ 納豆・かつお粉 油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ほうれん草・人参・えのき・コーン 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖
10	火	玄米ご飯 鶏唐揚げ ブロッコリー豆サラダ 味噌汁	鶏肉 ミックスビーンズ 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・ニンニク キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー 白菜・ごぼう・人参	玄米・精白米 片栗粉・油 三温糖・ノンエッグマヨネーズ
11	水	ミートパグッティ ひじきサラダ ゼリー	豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌 芽ひじき	玉葱・人参・ショウガ・トマト水煮 人参・胡瓜・キャベツ・コーン	スパグッティ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・三温糖・ごま ももゼリー
12	木	高島おひさまこども園 卒業式のため 休園			
13	金	押し麦ご飯 厚揚げ野菜の味噌煮 キャベツ＆ツ甘酢和え もずくスープ	厚揚げ・味噌 ツアルク もずく・だし削り・出し昆布	大根・人参・ごぼう・インゲン キャベツ・人参・胡瓜・コーン えのき・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 じゃがいも・こんにゃく・油・三温糖 純米酢・黒砂糖・油
16	月	玄米ご飯 さばの塩焼き 麴納豆和え 味噌汁	サバ 納豆 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	 玉葱・人参・小松菜	玄米・精白米 自然派たべる甘辛こうじ・ごま
17	火	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き マカロニ和風サラダ 味噌汁	豚肉 ツアルク・塩昆布・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	ピーマン・玉葱・ショウガ 胡瓜・コーン・れんこん キャベツ・人参・太もやし	おしむぎ・精白米 油 マカロニ・ノンエッグマヨネーズ
18	水	味噌ラーメン～自然派オリジナル～ 自然派オリジナル 野菜焼売 new! 果物	豚肉・味噌 野菜しゅうまい (豚・キャベツ・玉葱・コーン・人参・ほうれん草)	太もやし・人参・玉葱・にら・コーン・ショウガ・ニンニク お肉	ラーメン・油・ごま油・三温糖
19	木	春キャベツと塩昆布ご飯 鮭のゆかり焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	塩昆布 鮭 高野 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ ゆかり 大根・人参・インゲン 玉葱・しめじ	玄米・精白米 黒砂糖 じゃがいも
23	月	春野菜カレー パプリカサラダ ゼリー	大豆ミンチ	水煮タマネギ・新玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・じゃがいも・油・カレー・カレー粉・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マスカット)
24	火	玄米ご飯 厚揚げ野菜のチャップ炒め しらす野菜の磯和え 重ね煮汁（玉葱・人参・椎茸）	厚揚げ しらす干し・だし削り・出し昆布・のり 味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・しめじ 小松菜・人参 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	玄米・精白米 中濃ソース・黒砂糖・片栗粉・油
25	水	玄米ご飯 塩麴肉じゃが～オリジナル塩麴～ 切干大根と菜の花サラダ 味噌汁	鶏肉 かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・グリーンピース 菜の花・キャベツ・人参・コーン・切干大根 ごぼう・太もやし	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・塩麴・ごま油 ノンエッグマヨネーズ・黒砂糖・ごま
26	木	押し麦ご飯 あじの備前漬床味噌焼き new! 甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物 わかめスープ	あじ漬床味噌漬け（自然派オリジナル） 大豆ミンチ わかめ・出し昆布	ショウガ・キャベツ・玉葱・ピーマン・人参 玉葱・人参	おしむぎ・精白米 黒砂糖・油 ごま油
27	金	きつねうどん 焼きししゃも 果物	油あげ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも	小松菜・人参・椎茸 りんご	うどん・黒砂糖
30	月	玄米ご飯 焼きさばの～ヨーロッパ風～ 野菜タマゴ納豆 味噌汁	サバ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	青ねぎ・ショウガ 小松菜・人参・タマゴ 白菜・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・純米酢・黒砂糖・ごま油 薩摩芋
31	火	新年度準備および保育室入替のため休園			