

# 令和8年5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→トマトや和風だしで作ります

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き		
			主からだをつくるもの	主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	金	玄米わかめご飯 国産ぶりキャベツかつ 切干大根サラダ すまし汁	炊きこみわかめ 国産ぶりキャベツかつ(ブリー小麦・大豆) かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り	切干大根・小松菜・キャベツ・人参・ゴト なめこ・玉葱	玄米・精白米 油・中濃ソース ノンエッグ マヨネーズ・黒砂糖・ゴマ
7	木	きのこあんかけうどん 焼きししゃも ゼリー	油あげ 子持ちししゃも	人参・水煮きのこミックス・チゲ野菜	うどん・片栗粉  ぶどうゼリー
8	金	薩摩芋ご飯 あじの生姜焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	いりこ あじ かつお粉・かつお節 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・小松菜・太もやし・ゴト 玉葱・人参・キャベツ	玄米・精白米・薩摩芋・ゴマ 片栗粉・油・黒砂糖 黒砂糖
11	月	玄米ご飯 厚揚げ入り和風サラダ マカニ和風サラダ もずくスープ	豚肉・厚揚げ・味噌  もずく・わかめ・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・ピーマン・ショウガ・ニンニク 胡瓜・人参・ゴト 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 マカニ・オリーブ油・三温糖・純米酢
12	火	押し麦ご飯 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 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ピーマン・しめじ・梅 小松菜・人参・わかめ 玉葱・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 三温糖・片栗粉・油  じゃがいも
13	水	八宝菜丼 野菜焼売（自然派カリカリ） 果物	大豆シチ 野菜しゅうまい	人参・玉葱・白菜・椎茸・チゲ野菜・ゴト  りんご	精白米・玄米・三温糖・ごま油・片栗粉
14	木	玄米ご飯 さわらの蒲焼き 寒天入り中華サラダ 味噌汁	さわら びるびるかんてん・白味噌 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・太もやし・胡瓜 玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・ゴマ ごま油・黒砂糖・純米酢・ゴマ
15	金	玄米ご飯 鶏のから揚げ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	鶏肉 高野 出し昆布・だし削り・味噌	パセリ粉 大根・人参・いんげん 白菜・しめじ・ごぼう・人参	玄米・精白米 自然派カレー麺・油 黒砂糖
18	月	玄米ご飯 鮭の和巻焼き 甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物 味噌汁	鮭の和み巻漬(自然派カリカリ) 大豆シチ わかめ・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 大根・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・油
19	火	かやくうどん 青菜と切干の胡麻和え 果物	鶏肉・わかめ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ ほうれん草・切干大根・人参 ルッコラ	うどん 黒砂糖・ゴマ
20	水	押し麦ご飯 厚揚げチャップル 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 塩昆布・納豆 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 ブロッコリー・人参・ゴト 玉葱・小松菜	おしむぎ・精白米 ごま油・黒砂糖 ごま油・黒砂糖 薩摩芋
21	木	玄米ご飯 さわらの甘辛煮 パプリカサラダ 味噌汁	さわら 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ キャベツ・人参・胡瓜 白菜・ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
22	金	ミートパゲッティ ブロッコリー豆サラダ ゼリー	豚シチ・大豆シチ・味噌 ミックスペーパー	玉葱・人参・ショウガ・トマト水煮 キャベツ・人参・ゴト・ブロッコリー	スパゲッティ・三温糖・片栗粉 三温糖・ノンエッグ マヨネーズ ももゼリー
25	月	玄米ご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 野菜の納豆和え 味噌汁	ムール黒糖醤油漬 納豆・かつお粉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ブロッコリー・人参・南瓜 玉葱・人参	玄米・精白米
26	火	ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬 具だくさん金平 煮干し粉入り味噌汁	芽ひじき・かつお粉・いりこ 子持ちししゃも 豚バラ 出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	枝豆 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・いんげん 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・ゴマ・黒砂糖 麩
27	水	押し麦ご飯 じゃがいも野菜のトマト煮 マカニ和風サラダ 重ね煮味噌汁	豚肉 塩昆布 味噌	玉葱・ズッキーナ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・ニンニク 胡瓜・人参・ゴト 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	おしむぎ・精白米 皮付きトマト・油・三温糖 マカニ・ノンエッグ マヨネーズ
28	木	赤米入りごはん さばの胡麻みりん焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	サバ 芽ひじき・高野・出し昆布・いりこ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・切干大根・いんげん えのき・人参	あかまい・精白米 ゴマ 黒砂糖 じゃがいも
29	金	お豆さんカレー パプリカサラダ デザート	大豆シチ・ミックスペーパー	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・カレー粉・カレー・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー(マカニ)