

令和8年6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
1	月	玄米ご飯 豚と厚揚げ野菜のみぞれ煮 じゃが芋 味噌汁	豚肉・厚揚げ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・なす・しめじ・青ねぎ・大根 キャベツ・ごぼう・人参・ゴロ・インゲン 玉葱・なめこ	玄米・精白米 黒砂糖・ごま油 三温糖・ノイック マヨネーズ じゃがいも
2	火	玄米ご飯 鮭の塩昆布焼き かぶ野菜の納豆和え 味噌汁	鮭・塩昆布 納豆・かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	レタ ブロッコリー・人参・ゴロ 玉葱・人参	玄米・精白米 ごま油 黒砂糖
3	水	押し麦ご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 春雨トマトサラダ 味噌汁	さつまあげ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・インゲン 胡瓜・トマト・キャベツ・ゴロ 大根・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 じゃがいも・黒砂糖 春雨・ゴマ・純米酢・黒砂糖・ごま油
4	木	味噌煮うどん 海藻サラダ 果物（りんご）	鶏むね肉・油あげ・だし削り・出し昆布・味噌 しらす干し・わかめ	白菜・大根・人参・しめじ・青ねぎ キャベツ・太もやし・人参・ゴロ りんご	うどん ごま油・純米酢・黒砂糖
5	金	玄米ご飯 あじの加へん粉焼き さっぱりパインサラダ 味噌汁	あじ 出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・パイン 茄子・玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 加へん粉・ノイック マヨネーズ・パイン粉 三温糖・純米酢・油
8	月	しらすわかめごはん 白身魚の胡麻みりん焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁	わかめ・しらす干し 白身魚 高野 豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 椎茸・大根・人参・インゲン 玉葱・人参	玄米・精白米・ごま油 ゴマ 黒砂糖
9	火	玄米ご飯 豚と野菜の炒め物 ぼん酢納豆和え 味噌汁	豚肉 納豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・太もやし・ショウガ ブロッコリー・キャベツ・ゴロ・レタ しめじ・人参	玄米・精白米 油 酢・黒砂糖 じゃがいも
10	水	ミネラルだし〜炒め（自然派オリゴ糖） 野菜のしらす和え 果物（りんご）	しらす干し	キャベツ・人参・玉葱・にら・ゴロ チンゲン菜・太もやし・人参 れんこん	ちゃんぽん麺・魚介系だし（自然派オリゴ糖）・油 黒砂糖
11	木	押し麦ご飯 厚揚げパルメザン風炒め おろし和え 味噌汁	厚揚げ 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 ほうれん草・白菜・人参・大根 ごぼう・えのき	おしむぎ・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ゴマ 純米酢・黒砂糖 薩摩芋
12	金	自然派オリゴ糖〜炒め〜パルメザン〜デザート ゼリー	野菜パルメザン（鶏・豚・おから）	トマト水煮・切り野菜ミックス キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・自然派トマト麺・三温糖・オリゴ糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうゼリー
15	月	玄米ご飯 さばの塩焼き 甘辛大豆そぼろと野菜の炒め物 味噌汁	サバ 大豆ミソ 豆腐・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 なめこ・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・油
16	火	きつねうどん 焼きししゃも 果物（りんご）	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
17	水	玄米ご飯 自然派オリゴ糖 明治ごぼうミソ炒め 野菜の味噌炒め 味噌汁	自然派オリゴ糖 明治ごぼうミソ炒め ツナ わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・ゴロ かぼちゃ・人参・玉葱	玄米・精白米 油・中濃ソース 自然派味噌炒め・三温糖
18	木	押し麦ご飯 あじの甘辛煮 野菜の納豆中華風和え 味噌汁	あじ 納豆 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ほうれん草・人参・キャベツ 大根・人参・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖 ごま油・黒砂糖・ゴマ
19	金	玄米ご飯 厚揚げ野菜のチリメン炒め しらす野菜の磯和え 重ね煮味噌汁	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
22	月	玄米ご飯 さわらのかぼちゃ漬け焼き 栄養いっぱい煮物 わかめスープ	さわらかぼちゃ漬け 芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりこ わかめ・出し昆布	人参・切干大根・インゲン 玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖 ごま油
23	火	ちゃんぽん麺 豆サラダ 果物	豚肉・豆乳・味噌 ミックビーツ	キャベツ・人参・玉葱・椎茸・チリメン・ショウガ・ニンニク キャベツ・人参・ブロッコリー れんこん	ちゃんぽん麺・油 三温糖・ノイック マヨネーズ
24	水	押し麦ご飯 豚と厚揚げ金平炒め キャベツ&ツナ甘酢和え 味噌汁	豚肉・厚揚げ ツナ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・れんこん・人参・しめじ・インゲン キャベツ・人参・胡瓜・ゴロ 大根・人参・チンゲン菜	おしむぎ・精白米 こんにゃく・ごま油・黒砂糖・ゴマ 純米酢・黒砂糖・油
25	木	玄米ご飯 鶏の塩麹焼き 切干大根のソース炒め 味噌汁	鶏むね肉 チリメン・青のり 出し昆布・だし削り・味噌	切干大根・キャベツ・人参・玉葱 人参・キャベツ・南瓜	玄米・精白米 塩麹 油・中濃ソース 麩
26	金	夏野菜カレー パルメザンデザート	鶏肉	玉葱・人参・南瓜・なす・枝豆 キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・油・加へん粉・パルメザン・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 青りんごゼリー
29	月	玄米ご飯 肉豆腐 和風わかめサラダ 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・インゲン 胡瓜・人参・ゴロ 切干大根・人参・えのき	玄米・精白米 麩・こんにゃく・黒砂糖 わかめ・三温糖・ノイック マヨネーズ
30	火	玄米ご飯 白身魚のフリット風 野菜の納豆和え 味噌汁	白身魚 納豆・かつお粉 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・キャベツ・人参・ゴロ 玉葱・人参・小松菜	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖