

令和8年7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	昼食	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
1	水	押し麦ご飯 豚肉野菜の味噌炒め 和風磯 ^ホ ・ ^ネ トサ ^ダ わかめスー ^フ	豚肉・味噌 青のり わかめ・出し昆布	キャ ^ベ ・ ^ツ ・玉葱・人参・ ^ヒ ・ ^マ ソ・ ^ヨ ウ ^カ ・ ^コ ソ ^コ 人参・ ^コ ソ 玉葱・人参	おしむぎ・精白米 黒砂糖・油 じゃがいも・黒砂糖・ ^ノ イ ^ク ・ ^マ ヨ ^ネ ・ ^ズ ごま油
2	木	枝豆ごはん さわらの生姜煮 野菜のおかか和え 味噌汁	いりこ・塩昆布 さわら かつお粉 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	^ヒ 枝豆 ^ヨ ウ ^カ キャ ^ベ ・ ^ツ ・太もやし・人参・ ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・ ^エ の ^き	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖 薩摩芋
3	金	夏野菜のキ ^マ ・ ^カ ー 切干大根サ ^ダ ゼ ^リ ー	大豆ミ ^シ チ	玉葱・人参・ ^ズ ・ ^オ ・ ^ニ ・ ^黄 ・ ^ビ ・ ^マ ソ・ ^赤 ・ ^ビ ・ ^マ ソ・ ^な ず・ ^コ ソ ^コ ・ ^ヨ ウ ^カ ・ ^ト ト ^水 煮 切干大根・人参・胡瓜・ ^コ ソ	精白米・玄米・油・ ^カ ー ^ル ・ ^カ ー ^{フル} ・ ^ク ・黒砂糖 ごま油・穀物酢・三温糖 わなしゼリー
6	月	玄米ご飯 厚揚げチャ ^ソ ・ ^ル さっぱり ^ハ ・ ^イ サ ^ダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・椎茸・にら キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・胡瓜・ ^ハ ・ ^イ なめこ・白菜・ごぼう	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
7	火	ちらし寿司 鶏の金山寺味噌焼き 野菜胡麻和え セ ^タ す ^ま し	油あげ・のり 鶏肉・金山寺味噌 出し昆布・だし削り	人参・椎茸・ ^コ ソ・絹さや ほうれん草・切干大根・人参 ^カ ・ ^ウ ・人参	玄米・精白米・三温糖・純米酢 黒砂糖 ^ジ ・ ^マ ・黒砂糖 そうめん
8	水	ミ ^ト ・ ^ハ ・ ^ゲ ・ ^ッ ・ ^{ティー} 海藻サ ^ダ 果物	豚ミ ^シ チ・大豆ミ ^シ チ・味噌 しらす干し・わかめ	玉葱・人参・ ^ヨ ウ ^カ ・ ^ト ト ^水 煮 キャ ^ベ ・ ^ツ ・太もやし・人参 ^ル ・ ^ソ ・ ^ダ	^ハ ・ ^ゲ ・ ^ッ ・ ^{ティー} ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖
9	木	玄米ご飯 白身魚の ^イ ・ ^サ ・ ^ハ ・ ^ッ ・ ^シ ・ ^風 ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・豆サ ^ダ 味噌汁	白身魚 蒸し大豆 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ ^ハ ・ ^ブ ・ ^カ （赤・黄） キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・ ^コ ソ・ ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・ ^大 根・人参・しめじ	玄米・精白米 小麦粉・片栗粉・油・三温糖・酢・ ^カ ・ ^ブ ・ ^油 三温糖・ ^ノ ・ ^イ ・ ^ク ・ ^マ ・ ^ヨ ・ ^ネ ・ ^ズ
10	金	押し麦ご飯 自然派焼肉だれの野菜炒め 三色 ^ハ ・ ^ル もずくスー ^フ	豚肉 もずく・豆腐・だし削り・出し昆布	キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・玉葱・ ^ヒ ・ ^マ ソ 太もやし・人参・ほうれん草 ^エ の ^き ・青ねぎ	おしむぎ・精白米 片栗粉・油・ごま油・自然派焼肉だれ 黒砂糖・ごま油
13	月	玄米ご飯 さばの ^ソ ・ ^ス ・ ^焼 き ^マ ・ ^カ ・ ^ニ ・ ^和 ・ ^風 ・ ^サ ・ ^ダ 味噌汁	サバ・味噌 塩昆布 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	^ヨ ウ ^カ 人参・胡瓜・ ^コ ソ 玉葱・人参	玄米・精白米 小麦粉・片栗粉・ ^ウ ・ ^ス ・ ^{ター} ・ ^ソ ・ ^ス ・黒砂糖 ^マ ・ ^カ ・ ^ニ ・ ^ノ ・ ^イ ・ ^ク ・ ^マ ・ ^ヨ ・ ^ネ ・ ^ズ ・純米酢 じゃがいも
14	火	ぶっかけうどん（温） かき揚げ 果物	油あげ・だし削り・出し昆布	大根・椎茸・青ねぎ・ ^ヨ ウ ^カ 野菜かき揚げ ^り ・ ^ん ・ ^ご	うどん・黒砂糖 油
15	水	玄米ご飯 あじの ^カ ・ ^カ ・ ^風 ・ ^焼 き ^ハ ・ ^リ ・ ^ハ ・ ^リ ・ ^サ ・ ^ダ 味噌汁	あじ 出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・パセリ粉 キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・胡瓜 白菜・なめこ・人参	玄米・精白米 塩麴・ ^ノ ・ ^イ ・ ^ク ・ ^マ ・ ^ヨ ・ ^ネ ・ ^ズ 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
16	木	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き ^カ ・ ^ラ ・ ^ル ・ ^野 ・ ^菜 ・の・ ^納 ・ ^豆 ・ ^和 ・ ^え 味噌汁	豚肉 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	^ヒ ・ ^マ ソ・玉葱・ ^ヨ ウ ^カ ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・人参・ ^コ ソ 南瓜・ ^エ の ^き	おしむぎ・精白米 油 黒砂糖
17	金	厚揚げ野菜の甘酢 ^丼 ミネ ^ル お浸し ゼ ^リ ー	鶏むね肉・厚揚げ しらす干し・芽 ^ヒ ・ ^キ ・だし削り・かつお節	なず・玉葱・人参・れんこん・しめじ・枝豆 小松菜・人参	玄米・精白米・ごま油・黒砂糖・純米酢・片栗粉 麴・黒砂糖 ぶどうゼリー
21	火	玄米ご飯 さわら西京焼き ひじき五目煮 すまし汁	さわら西京味噌漬け 芽 ^ヒ ・ ^キ ・油あげ・蒸し大豆 豆腐・出し昆布・だし削り	人参・ ^イ ・ ^ゲ ・ ^ソ なめこ・人参・小松菜	玄米・精白米 こんにゃく・黒砂糖
22	水	押し麦ご飯 鶏の ^ハ ・ ^イ ・ ^麴 ・ ^焼 き・ [〜] ・ ^カ ・ ^リ ・ ^ダ ・ ^ル ・ ^ミ ・ ^麴 ・ [〜] 貝たくさん金平 味噌汁	鶏肉 ^カ ・ ^ワ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	パセリ粉 ごぼう・人参・れんこん・ ^イ ・ ^ゲ ・ ^ソ 茄子・ ^エ の ^き	おしむぎ・精白米 ^ハ ・ ^イ ・ ^麴 ・油 こんにゃく・ごま油・ ^ジ ・ ^マ ・黒砂糖
23	木	味噌 ^ラ ・ ^ウ ・ [〜] ・ ^カ ・ ^リ ・ ^ダ ・ ^ル ・ ^味 ・ ^噌 ・ ^ス ・ [〜] ・ ^ブ ・ [〜] 冬瓜と油揚げ煮 果物	豚肉 油あげ	キャ ^ベ ・ ^ツ ・太もやし・人参・玉葱・にら・ ^コ ソ とうがん・ ^イ ・ ^ゲ ・ ^ソ ^ル ・ ^ソ ・ ^ダ	^ラ ・ ^ウ ・油・味噌 ^ラ ・ ^ウ ・ ^ダ ・ ^し （自然派 ^カ ・ ^リ ・ ^ダ ・ ^ル ） 黒砂糖
24	金	^ナ ・ ^ゴ ・ ^飯 塩麴じゃが・ [〜] ・ ^カ ・ ^リ ・ ^ダ ・ ^ル ・ ^塩 ・ ^麴 ・ [〜] 春雨& ^ト ・ ^ト ・ ^サ ・ ^ダ 味噌汁	いりこ・ ^ツ ・ ^{フル} ・ ^ク わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・枝豆 ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・ ^ト ・ ^ト ・ ^コ ソ キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・しめじ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・塩麴・ごま油 春雨・純米酢・黒砂糖・ごま油
27	月	玄米ご飯 連島蓮根 ^ヨ ・ ^ッ 貝たくさん金平 もずく味噌汁	連島 ^ハ ・ ^コ ・ ^ソ ・ ^ヨ ・ ^ッ ^カ ・ ^ワ もずく・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・ ^イ ・ ^ゲ ・ ^ソ 玉葱・人参	玄米・精白米 油 こんにゃく・ごま油・ ^ジ ・ ^マ ・黒砂糖 麴
28	火	玄米ご飯 さばのみぞれ煮 野菜のぼん酢納豆和え 冬瓜味噌汁	サバ 納豆 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	大根 ^ブ ・ ^ロ ツ ^リ ・キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・ ^ハ ・ ^イ とうがん・玉葱・人参	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖 酢・黒砂糖
29	水	きのこうどん 焼きししゃも 果物	鶏むね肉・油あげ 子持ちししゃも	人参・水煮きのこ ^ミ ・ ^ッ ・ ^ス ・小松菜 ^ル ・ ^ソ ・ ^ダ	うどん・片栗粉
30	木	押し麦ご飯 白身魚の ^カ ・ ^ハ ・ ^ソ ・ ^粉 ・ ^焼 き そうめん瓜甘酢和え 重ね煮味噌汁	白身魚 味噌	そうめん瓜・胡瓜・人参・ ^コ ソ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	おしむぎ・精白米 ^カ ・ ^{フル} ・ ^ク ・ ^ノ ・ ^イ ・ ^ク ・ ^マ ・ ^ヨ ・ ^ネ ・ ^ズ ・ ^ハ ・ ^ソ ・ ^粉 純米酢・三温糖・ごま油・ ^ジ ・ ^マ
31	金	^ウ ・ ^カ ・ ^ハ ・ ^イ ・ ^ラ ・ ^イ ^ハ ・ ^リ ・ ^ハ ・ ^リ ・ ^サ ・ ^ダ ゼ ^リ ー	鶏むね肉	玉葱・にんじん・ ^ズ ・ ^オ ・ ^ニ ・ ^黄 ・ ^ビ ・ ^マ ソ・ ^赤 ・ ^ビ ・ ^マ ソ・ ^な ず・ ^コ ソ ^コ ・ ^ト ト ^水 煮 キャ ^ベ ・ ^ツ ・人参・胡瓜	玄米・精白米・じゃがいも・油・三温糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ゼリー（ ^マ ・ ^カ ・ ^{ット} ）