



令和8年8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
3	月	玄米ご飯 夏野菜と厚揚げの甘酢炒め ブロッコリーしらすのお浸し わかめスープ	厚揚げ しらす干し・かつお節 わかめ・出し昆布	ズッキーナ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・玉葱・人参・ピーマン ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・えのき	玄米・精白米 ごま油・純米酢・黒砂糖・片栗粉 ゴマ・ごま油
4	火	枝豆ごはん あじの蒲焼き さっぱりパインサラダ 味噌汁	いりこ・塩昆布 あじ 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	峠枝豆 キャベツ・人参・胡瓜・パインフルーツ 玉葱・なめこ・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・黒砂糖・ゴマ 三温糖・純米酢・油
5	水	味噌野菜のひじき丼 チョイ風サラダ ※にんにくなし ゼリー※紙スプーン用意	鶏挽き肉・大豆ミソ・芽ヒジキ・味噌 のり	人参・玉葱・コーン・インゲン・ショウガ キャベツ・人参・胡瓜	玄米・精白米・油・黒砂糖・片栗粉 ごま油・黒砂糖・ゴマ ゼリー(マスカット)
6	木	玄米ご飯 鶏肉のみぞれ煮 カウ納豆和え 味噌汁	鶏肉 納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・大根 カウ・えのき・コーン 切干大根・人参	玄米・精白米 黒砂糖
7	金	玄米ご飯 夏の肉じゃが パインサラダ 味噌汁	鶏むね肉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・パプリカ・枝豆 キャベツ・人参・胡瓜 チンゲン菜・しめじ	玄米・精白米 じゃがいも・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
10	月	玄米ご飯 豚と野菜の昆布炒め マカロニオムレツサラダ 味噌汁	豚肉・塩昆布 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・ショウガ・ニンニク 胡瓜・人参・コーン かぼちゃ・玉葱・人参	玄米・精白米 ごま油 マカロニ・ノンイッグマヨネーズ
12	水	玄米ご飯 さわらの生姜焼き 栄養いっぱい煮物 味噌汁	さわら 芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりこ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・切干大根・インゲン えのき・人参	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖
13	木	きつねうどん 焼きししゃも ゼリー	油あげ・わかめ・だし削り・出し昆布 子持ちししゃも	人参	うどん・黒砂糖 りんごゼリー
14	金	玄米ご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 野菜と納豆の和え物 すまし汁	白身魚・味噌 納豆・かつお粉 わかめ・だし削り・出し昆布	人参・キャベツ・コーン なめこ・玉葱・人参	玄米・精白米 黒砂糖・ゴマ 黒砂糖 麩
17	月	茄子と豆腐のW麻婆丼 ブロッコリーサラダ ゼリー	大豆ミソ・豆腐・味噌 ツナ缶	玉葱・なす・人参・峠枝豆・ショウガ ブロッコリー・コーン	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 じゃがいも・ゴマ・三温糖・ノンイッグマヨネーズ ももゼリー
18	火	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 油あげ・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 ごぼう・えのき・人参	玄米・精白米 黒砂糖・油
19	水	押し麦ご飯 厚揚げチャップル マカロニ和風サラダ 味噌汁	豚肉・厚揚げ・かつお節 塩昆布 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・にら・椎茸 胡瓜・人参・コーン 玉葱・茄子・なめこ	おしむぎ・精白米 ごま油・黒砂糖 マカロニ・ノンイッグマヨネーズ
20	木	玄米ご飯 鶏のカレー焼 寒天サラダ 味噌汁	鶏肉 ぶるぶるかんてん 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	パセリ粉 キャベツ・人参・太もやし・胡瓜・オニオン・イモ 大根・小松菜・人参	玄米・精白米 自然派カレー麺・油 三温糖・純米酢・オリーブ油
21	金	ミートパゲッティー 豆サラダ 果物	豚ミソ・大豆ミソ・味噌 ミックスベジタブル	玉葱・人参・ショウガ・トマト水煮 キャベツ・人参・コーン・ブロッコリー ホウレンソウ	パゲッティー・三温糖・片栗粉 三温糖・ノンイッグマヨネーズ
24	月	ごまわかめご飯 白身魚の和み麹焼き 野菜タマゴ納豆 味噌汁	炊きこみカレー 白身魚の和み麹漬 納豆・かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・タマゴ 玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米・ゴマ 黒砂糖
25	火	ぶっかけうどん（温） ツナ野菜の胡麻和え 果物	油あげ・だし削り・出し昆布 ツナ缶	大根・椎茸・青ねぎ・ショウガ 小松菜・人参・太もやし・コーン りんご	うどん・黒砂糖 黒砂糖・ゴマ
26	水	玄米ご飯 自然派カレー カウおかか和え 味噌汁	野菜カレー だし削り・かつお節 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	カウ・人参・えのき 玉葱・人参・茄子	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖
27	木	とうもろこしごはん ししゃも南蛮漬 貝たくさん金平 煮干し粉入り味噌汁	いりこ・塩昆布 子持ちししゃも ツナ 油あげ・出し昆布・だし削り・いりこ・味噌	コーン 玉葱・人参・ピーマン ごぼう・人参・れんこん・インゲン 切干大根・椎茸	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 薩摩芋
28	金	夏野菜カレー 和風サラダ ゼリー	大豆ミソ かつお節	とうがんと玉葱・人参・かぼちゃ・ズッキーナ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす トマト・胡瓜・ブロッコリー・えのき	精白米・玄米・油・カレー粉・カレー・黒砂糖 純米酢・三温糖 わなしゼリー
31	月	玄米ご飯 さば甘辛煮 野菜の塩昆布納豆和え 味噌汁	サバ 塩昆布・納豆 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・かぼちゃ	玄米・精白米 黒砂糖・ゴマ ごま油・黒砂糖

3上 栄養価の平均 エネルギー（1杯）480kcal たんぱく質（P）17.0g 脂質（F）13.3g 炭水化物（C）74.9g 食塩相当量（NaCl）1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。