



令和8年9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
1	火	玄米ご飯 じゃがいも野菜のトマト煮 寒天サラダ 味噌汁	大豆シソ ぶるぶるかんてん 油あげ・出し昆布・だし削り・PBブレンド（米・麦）味噌	玉葱・ズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・ニンニク キャベツ・人参・太もやし・胡瓜・にんじん・アスパラガス 大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・油・三温糖 三温糖・純米酢・オリーブ油
2	水	押し麦ご飯 白身魚のカルパç粉焼き マカロニ和風サラダ 味噌汁	白身魚 塩昆布 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	胡瓜・人参・コーン 玉葱	おしむぎ・精白米 カルパç・ノンイッグマヨネーズ・パン粉 マカロニ・ノンイッグマヨネーズ 麩
3	木	豆乳うどん 焼きししゃも 果物	厚揚げ・だし削り・出し昆布・豆乳・味噌 子持ちししゃも	玉葱・人参・南瓜・キャベツ・椎茸・しめじ・ニンニク・ショウガ 和梨	うどん
4	金	薩摩芋ご飯 さわらの生姜煮 ブロッコリー豆腐サラダ 味噌汁	さわら ミックスベジタブル 出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ 人参・コーン・ブロッコリー 人参・チンゲン菜・太もやし・しめじ	玄米・精白米・薩摩芋・ごま 黒砂糖 三温糖・ノンイッグマヨネーズ
7	月	玄米ご飯 連島蓮根鍋 ひじき五目煮 味噌汁	連島の蓮根鍋 芽ひじき・油あげ・蒸し大豆 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・インゲン なめこ・玉葱・青ねぎ	玄米・精白米 油 こんにゃく・黒砂糖
8	火	玄米ご飯 さば塩焼き 麴納豆和え 味噌汁	サバ 納豆 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	オクラ・コーン 茄子・えのき	玄米・精白米 自然派甘辛こうじ（米麹・人参・塩昆布）・ごま
9	水	玄米ご飯 鶏のレバー焼 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・インゲン 白菜・人参・ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 自然派レバー焼・油 黒砂糖
10	木	押し麦ご飯 あじの梅照り焼き 野菜のおかか和え 味噌汁	あじ かつお粉 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	梅 キャベツ・太もやし・人参・ブロッコリー 玉葱・人参・かぼちゃ	おしむぎ・精白米 三温糖・片栗粉・油 黒砂糖
11	金	玄米ご飯 ブルギ風炒め キャベツ&ツ甘酢和え 味噌汁	豚もも肉 ツフルク 油あげ・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・人参・胡瓜・コーン 大根・なめこ	玄米・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ごま 純米酢・黒砂糖・油
14	月	枝豆ごはん 白身魚のフリール風 青菜と切干の胡麻和え 味噌汁	いりこ・塩昆布 白身魚 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆 ショウガ・ニンニク チンゲン菜・切干大根・しめじ・人参 ごぼう・青ねぎ	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖・ごま 薩摩芋
15	火	五目わかめラーメン カリフラワー野菜焼売 ゼリー	わかめ 野菜しゅうまい（豚肉・小麦）	チンゲン菜・太もやし・人参・コーン・ショウガ・ニンニク	ラーメン・油 ぶどうゼリー
16	水	押し麦ご飯 鮭の和麴焼き かき野菜の納豆和え 重ね煮味噌汁	鮭の和み麴漬け（自然派カリフラワー） 納豆・かつお粉 味噌	ブロッコリー・人参・コーン 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	おしむぎ・精白米 黒砂糖
17	木	玄米ご飯 厚揚げチャップル マカロニ和風サラダ 味噌汁	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 人参・玉葱	玄米・精白米 ごま油・黒砂糖 マカロニ・ノンイッグマヨネーズ 麩・じゃがいも
18	金	秋野菜カレー パプリカサラダ 果物	大豆シソ	水煮きのこ（舞茸・エリンギ・シタケ・タケノコ）・玉葱・人参・ごぼう キャベツ・人参・胡瓜 おくら	玄米・精白米・薩摩芋・油・カルパç・カレー・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖
24	木	わかめうどん 里いものそぼろ煮 ゼリー	油あげ・わかめ・だし削り・出し昆布 大豆シソ	玉葱・しめじ・人参 インゲン・ショウガ	うどん 里芋・黒砂糖・片栗粉 りんごゼリー
25	金	きのこごはん うさぎバーガー 十五夜 具たくさん金平 白玉麩すまし汁	いりこ・油あげ うさぎ型ハバーグ（鶏・豚） カリ 出し昆布・だし削り	水煮きのこ（舞茸・エリンギ・シタケ・タケノコ） ごぼう・人参・れんこん・枝豆 しめじ・玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ソース こんにゃく・ごま油・ごま・黒砂糖 麩
28	月	玄米ご飯 豚と野菜の生姜焼き 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	キャベツ・ピーマン・玉葱・ショウガ 小松菜・人参・オクラ えのき・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油 黒砂糖 じゃがいも
29	火	根菜と厚揚げそぼろ煮丼 チリメン風サラダ ゼリー	鶏挽き肉・大豆シソ・厚揚げ のり	大根・玉葱・人参・枝豆・ショウガ キャベツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・油・黒砂糖 ごま油・黒砂糖・ごま ぶどうゼリー
30	水	ツご飯 こだわりさつま揚げのじゃが煮 さっぱりみかんサラダ 味噌汁	いりこ・ツフルク さつまあげ 出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・枝豆 キャベツ・胡瓜・みかん 人参・ごぼう・大根・青ねぎ	玄米・精白米 じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖 三温糖・純米酢・油

★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。