令和8年11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	献立	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
2	月	玄米ご飯 さわらの甘辛煮 ひじきと野菜の納豆和え 味噌汁	 さわら 芽ﾋｼﾞｷ・納豆・かつお粉 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	 ｼｮｳｶﾞ ほうれん草・人参 大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖 黒砂糖
4	水	玄米ご飯 肉豆腐 さっぱりみかんｻﾗﾀﾞ 味噌汁	 豚肉・豆腐・だし削り・出し昆布 わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 白菜・人参・椎茸・ｲﾝｹﾞﾝ ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・みかん 玉葱・えのき・青ねぎ	玄米・精白米 麩・こんにゃく・黒砂糖 三温糖・純米酢・油
5	木	押し麦ご飯 ♪鶏の中華麹焼き 寒天ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	 鶏肉 ぷるぷるかんてん 出し昆布・だし削り・味噌	 ｷｬﾍﾞﾂ・人参・太もやし・胡瓜・ｵﾆｵﾝﾀﾞｲｽｿｰ ごぼう・人参・白菜	おしむぎ・精白米 自然派中華麹・ごま油・ｺﾞﾏ 三温糖・純米酢・ｵﾘｰﾌﾞ油 薩摩芋
6	金	玄米ご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 和風磯ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ すまし汁	 白身魚・味噌 青のり 豆腐・もずく・だし削り・出し昆布	 人参・ｺｰﾝ 人参・青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・ｺﾞﾏ じゃがいも・黒砂糖・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
9	月	玄米ご飯 豚と野菜の昆布炒め 彩り根菜煮 味噌汁	 豚肉・塩昆布 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 ｷｬﾍﾞﾂ・ﾋﾟｰﾏﾝ・人参・玉葱・ｼｮｳｶﾞ・ﾆﾝﾆｸ ｶﾎﾞﾁｬ・人参・れんこん・椎茸・ﾑｷ枝豆 なめこ・白菜	玄米・精白米 ごま油 黒砂糖
10	火	きのこあんかけうどん ｷｬﾍﾞﾂ&ﾂﾅ甘酢和え 果物	油あげ ﾂﾅﾌﾚｰｸ	人参・水煮きのこ(舞茸･ｴﾘﾝｷﾞ･ｼﾒｼﾞ･ﾅﾒｺ･ｴﾉｷ)・白菜・小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜・ｺｰﾝ りんご	うどん・片栗粉 純米酢・黒砂糖・油
11	水	玄米ご飯 あじのｶﾚｰﾊﾟﾝ粉焼き 野菜の納豆和え 味噌汁	 あじ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・太もやし かぼちゃ・玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 ｶﾚｰﾙｰ・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉
12	木	玄米ご飯 ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ風炒め ﾁｮﾚｷﾞ風ｻﾗﾀﾞ※にんにく無し わかめｽｰﾌﾟ	 豚もも肉 のり わかめ・出し昆布	 ｼｮｳｶﾞ・ﾆﾝﾆｸ・小松菜・人参・太もやし・ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜 玉葱・えのき	玄米・精白米 ごま油・三温糖 ごま油・黒砂糖・ｺﾞﾏ ごま油
13	金	玄米ご飯 ささみの南蛮漬け 具だくさん金平 味噌汁	 鶏ささみ ﾁｸﾜ 出し昆布・だし削り・味噌	 玉葱・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ ごぼう・人参・れんこん・枝豆 なめこ・大根・青ねぎ	玄米・精白米 自然派塩麹・片栗粉・油・黒砂糖・純米酢 こんにゃく・ごま油・ｺﾞﾏ・黒砂糖 麩
16	月	玄米ご飯 鮭のﾀﾙﾀﾙ風焼き ひじき五目煮 味噌汁	 鮭 芽ﾋｼﾞｷ・油あげ・蒸し大豆 出し昆布・だし削り・味噌	 玉葱・パセリ粉 人参・ｲﾝｹﾞﾝ 人参・白菜・しめじ・青ねぎ	玄米・精白米 塩麹・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ こんにゃく・黒砂糖
17	火	押し麦ご飯 薩摩芋の筑前煮 ﾏｶﾛﾆｵｰﾛｻﾗﾀﾞ 味噌汁	 鶏むね肉 豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	 人参・大根・ごぼう・ｲﾝｹﾞﾝ 胡瓜・人参・ｺｰﾝ 玉葱・えのき	おしむぎ・精白米 薩摩芋・油・黒砂糖 ﾏｶﾛﾆ・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
18	水	玄米ご飯 さば塩焼き 野菜ﾀｸｱﾝ納豆 味噌汁	 サバ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし削り・味噌	 小松菜・人参・ﾀｸｱﾝ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・太もやし	玄米・精白米 黒砂糖
19	木	とうもろこしごはん 豆腐の五目ﾁｬﾝﾌﾟﾙ ♪野菜焼売（自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ） 味噌汁	いりこ・塩昆布 厚揚げ・かつお粉 野菜しゅうまい 出し昆布・だし削り・味噌	ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ・人参・しめじ・ﾋﾟｰﾏﾝ・太もやし かぼちゃ・玉葱・人参・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油
20	金	ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ 海藻ｻﾗﾀﾞ ｾﾞﾘｰ	豚ﾐﾝﾁ・大豆ﾐﾝﾁ・味噌 しらす干し・わかめ	玉葱・人参・ｼｮｳｶﾞ・ﾄﾏﾄ水煮 ｷｬﾍﾞﾂ・太もやし・人参	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ・三温糖・片栗粉 ごま油・純米酢・黒砂糖 和梨ゼリー
24	火	玄米ご飯 ♪連島蓮根ｺﾛｯｹ さっぱりﾊﾟｲﾝｻﾗﾀﾞ ♪自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ　ｺﾝﾎﾟﾀｽｰﾌﾟ	連島ﾚﾝｺﾝｺﾛｯｹ	 ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜・ﾊﾟｲﾝﾁﾋﾞｯﾄ 玉葱・ｺｰﾝ	玄米・精白米 油 三温糖・純米酢・油 ｺｰﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ(自然派ｵﾘｼﾞﾅﾙ)・油
25	水	玄米ご飯 鮭のﾚﾓﾝ麹焼き 薩摩芋＆豆ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	 鮭 ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ｺｰﾝ 大根・小松菜	玄米・精白米 自然派ﾚﾓﾝ麹・油 薩摩芋・三温糖・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
26	木	玄米ご飯 豚と野菜のごま味噌炒め 青菜ときのこのお浸し すまし汁	 豚肉・白味噌 かつお粉 豆腐・もずく・だし削り・出し昆布	 人参・玉葱・ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜・太もやし・人参・えのき・しめじ 青ねぎ	玄米・精白米 黒砂糖・ｺﾞﾏ・油
27	金	根菜きのこｶﾚｰ ﾊﾟﾘﾊﾟﾘｻﾗﾀﾞ ｾﾞﾘｰ	大豆ﾐﾝﾁ	水煮きのこ(舞茸･ｴﾘﾝｷﾞ･ｼﾒｼﾞ･ﾅﾒｺ･ｴﾉｷ)・玉葱・人参・ごぼう・れんこん ｷｬﾍﾞﾂ・人参・胡瓜	玄米・精白米・薩摩芋・油・ｶﾚｰﾌﾚｰｸ・ｶﾚｰﾙｰ・黒砂糖 皿うどん・油・純米酢・黒砂糖 ぶどうｾﾞﾘｰ
30	月	押し麦ご飯 ♪ﾒﾊﾞﾙ塩麹備前甘酒漬け ｶﾗﾌﾙ野菜の納豆和え ♪重ね煮味噌汁	 めばる塩麹備前甘酒漬け 納豆・かつお粉 味噌	 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ｺｰﾝ 重ね煮（玉葱・人参・椎茸）	おしむぎ・精白米 黒砂糖

★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。