



2025年1月給食だより



SuruSu上陽こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料
6	月	白い風船ミルククリーム お茶	サワラの味噌焼 厚揚げの煮物 カリフラワーのおかか和え ごはん すまし汁	さわら・白みそ 生揚げ かつお節	さやいんげん カリフラワー・人参 小松菜・大根・人参	砂糖・油 砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	お昼のきなこラスク お茶	おつゆ餅・バター 砂糖・きな粉 麦茶
7	火	五穀ビスケット お茶	スタミナ焼肉丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン きゅうり・人参 大根・チンゲン菜・しいたけ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 鶏がらスープ	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
8	水	ソフトサラダ お茶	カレーライス ブロッコリーサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・大根・ほうれん草 パイン(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
9	木	ほたほた焼 お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ウインナー ツナフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ グレープフルーツルビー	スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 塩・醤油・酢 コンソメ	ごまわかめおにぎり お茶	米(国産)・白ごま わかめご飯の素 麦茶
10	金	かぼちゃポーロ お茶	松風焼き きんぴらごぼう 青菜ごはん すまし汁 フルーツ(みかん)	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん 菜めしの素 わかめ・かぶ みかん	砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油・砂糖 米(国産) 花麩	醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒	もちもちチーズ お茶	白玉粉・塩・豆腐 粉チーズ・油 麦茶
11	土	ソフトサラダ お茶	鶏醤油ラーメン	鶏肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース		
14	火	白い風船ミルククリーム お茶	コロッケ 切干大根の煮物 オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	さつま揚げ 納豆	切干大根・人参 オクラ・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・わかめ	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース だし・醤油・料理酒 醤油 だし	豆腐おやき 牛乳	豆腐・あおさのり・しらす・小麦粉 でん粉・塩・醤油・油 牛乳
15	水	クラッカー お茶	白身魚ののりマヨドレ焼 ピーマンソテー 小松菜の塩こうじ和え 麦入りごはん 味噌汁	たら	あおさのり 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ピーマン・油 白ごま・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・だし 塩こうじ・酢 だし	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
16	木	ソフトサラダ お茶	鶏肉の照焼 がんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 がんもどき	しょうが 人参・さやいんげん 玉ねぎ・キャベツ バナナ	油・砂糖 砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	いちごスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・いちごジャム 牛乳
17	金	ほたほた焼 お茶	けんちんうどん じゃがチーズ 白菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ チーズ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参 オレンジ	うどん・油・里芋 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	きなこバターサンド 牛乳	食パン・きな粉 バター・砂糖 牛乳
18	土	かぼちゃポーロ お茶	焼豚チャーハン 中華スープ	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
20	月	五穀ビスケット お茶	アジの蒲焼風 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごまネズ和え ごはん 味噌汁	あじ 油揚げ	しょうが ひじき・人参・むき枝豆 ほうれん草・人参	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒	味噌だれいもち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
21	火	豆花クッキー お茶	★五目あんかけ焼そば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉 肉しゅうまい	もやし・人参・白菜・しいたけ・たけのこ 人参・チンゲン菜・玉ねぎ グレープフルーツルビー	焼きそば用麺・油	鶏がらスープ・料理酒・醤油・塩 鶏がらスープ	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
22	水	五穀ビスケット お茶	鶏肉のカレー風味焼き 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉	にんにく・しょうが ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜 バナナ	油 砂糖・油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩 だし	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋 牛乳
23	木	ほたほた焼 お茶	トマトソースハンバーグ 焼じゃが コーンサラダ ごはん スープ	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトベース コーン・人参・きゅうり・キャベツ 人参・玉ねぎ・ほうれん草	油・オリーブ油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・コンソメ 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	★豆花(トウファ) お茶	ゼラチン・豆乳・砂糖 黒みつ・きな粉 麦茶
24	金	豆花クッキー お茶	麻婆豆腐丼 三色ナムル スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参・にんにく 大根・玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	スイートパンフキン 牛乳	かぼちゃ・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
25	土	ソフトサラダ お茶	けんちんうどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩		
27	月	白い風船ミルククリーム お茶	サバの塩焼 ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	さば 納豆	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦 おつゆ麩	塩 醤油 だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・豆腐・塩・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・青ねぎ・油・醤油・調合ごま油 牛乳
28	火	ほたほた焼 お茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜のお浸し フルーツ(パイン缶)	油揚げ ちくわ	ほうれん草・だし昆布 あおさのり 白菜・しめじ・人参 パイン(缶詰)	うどん・砂糖 小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・だし	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
29	水	かぼちゃポーロ お茶	サーモンのバター醤油焼 焼かぼちゃ キャベツの塩昆布和え ★びりんめし 味噌汁	ピンクサーモン	かぼちゃ キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 ごぼう・人参・しいたけ・切干大根 わかめ・白菜・玉ねぎ	小麦粉・バター 油 調合ごま油 米(国産)・油・砂糖	塩・醤油 塩 だし・醤油 だし	ビスコッティ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーマレード・油 牛乳
30	木	豆花クッキー お茶	豚肉の生姜炒め もやしの磯和え ごはん 味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが もやし・きゅうり・人参・のり 大根・小松菜・えのきたけ グレープフルーツルビー	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	アメリカンドッグ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 フィッシュソーセージ・油 牛乳
31	金	ソフトサラダ お茶	ボーグシチュー コーンサラダ パン フルーツ(バナナ)	豚肉 ハム	人参・玉ねぎ・トマトピューレ・ブロッコリー コーン・人参・キャベツ バナナ	じゃが芋・バター 砂糖・オリーブ油 食パン	料理用赤ワイン・ビーフシチューミックス・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	パインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー550kcal たんぱく質20.4g 脂質16.8g カルシウム204mg 食塩相当量2.0g
(3歳未満) エネルギー471kcal たんぱく質16.7g 脂質14.4g カルシウム171mg 食塩相当量1.6g

★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。



2025年1月給食だより (完了期)



SuruSu上陽こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料
6	月	野菜ハイハイ お茶	サワラの味噌焼 厚揚げの煮物 カリフラワーのおかか和え 軟飯 すまし汁	さわら・白みそ 生揚げ かつお節	さやいんげん カリフラワー・人参	砂糖・油 砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	お昼のきなこラスク お茶	おつゆ餅・バター 砂糖・きな粉 麦茶
7	火	ハイハイ お茶	スタミナ焼肉丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ(黄桃缶)	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン きゅうり・人参 大根・チンゲン菜・しいたけ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 鶏がらスープ	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
8	水	野菜ハイハイ お茶	カレーライス ブロッコリーサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・大根・ほうれん草 パイン(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
9	木	ベビースティック お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ウイナー ツナフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ グレープフルーツルビー	スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 塩・醤油・酢 コンソメ	ごまわかめおにぎり お茶	米(国産)・白ごま わかめご飯の素 麦茶
10	金	かぼちゃポーロ お茶	松風焼き きんぴらごぼう 青菜軟飯 すまし汁 フルーツ(みかん)	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん 菜めしの素 わかめ・かぶ みかん	砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油・砂糖 米(国産) 花麩	醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒	もちもちチーズ お茶	白玉粉・塩・豆腐 粉チーズ・油 麦茶
11	土	ハイハイ お茶	鶏醤油ラーメン	鶏肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース		
14	火	ベビースティック お茶	鶏じゃが 切干大根の煮物 オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) さつま揚げ 納豆	玉ねぎ・人参・だし昆布 切干大根・人参 オクラ・きゅうり・人参	じゃが芋・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油 だし・醤油・料理酒 醤油 だし	豆腐おやき 牛乳	豆腐・あおさのり・しらす・小麦粉 でん粉・塩・醤油・油 牛乳
15	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚ののりマヨドレ焼 ビーフンソテー 小松菜の塩こうじ和え 軟飯 味噌汁	たら	あおさのり 玉ねぎ・ピーマン・人参 小松菜・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ビーフン・油 白ごま・油 米(国産)	塩 醤油・だし 塩こうじ・酢 だし	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
16	木	野菜ハイハイ お茶	鶏肉の照焼 がんもの煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 がんもどき	しょうが 人参・さやいんげん	油・砂糖 砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 だし	いちごスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・いちごジャム 牛乳
17	金	ハイハイ お茶	けんちんうどん じゃがチーズ 白菜のおかか和え フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ チーズ かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参 オレンジ	うどん・油・里芋 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし	きなこバターサンド 牛乳	食パン・きな粉 バター・砂糖 牛乳
18	土	かぼちゃポーロ お茶	焼豚チャーハン 中華スープ	焼豚 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん チンゲン菜	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
20	月	ベビースティック お茶	白身魚の蒲焼風 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごまネーズ和え 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ	しょうが ひじき・人参・むき枝豆 ほうれん草・人参	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒	味噌だれいもち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
21	火	ハイハイ お茶	★五目あんかけ焼そば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉 肉しゅうまい	もやし・人参・白菜・しいたけ・たけのこ 人参・チンゲン菜・玉ねぎ グレープフルーツルビー	焼きそば用麺・油	鶏がらスープ・料理酒・醤油・塩 鶏がらスープ	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉のカレー風味焼き 花野菜サラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	にんにく・しょうが ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜 バナナ	油 砂糖・油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ・コンソメ 酢・塩 だし	さつま芋蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋 牛乳
23	木	野菜ハイハイ お茶	トマトソースハンバーグ 焼じゃが コーンサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトベース コーン・人参・きゅうり・キャベツ 人参・玉ねぎ・ほうれん草	油・オリーブ油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・コンソメ 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	★豆花(トウモロコシ) (食感なし) お茶	ゼラチン・豆乳 砂糖・きな粉 麦茶
24	金	ベビースティック お茶	麻婆豆腐丼 三色ナムル スープ フルーツ(オレンジ)	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参・にんにく 大根・玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ	スイートパンフキン 牛乳	かぼちゃ・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
25	土	野菜ハイハイ お茶	けんちんうどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩		
27	月	ハイハイ お茶	白身魚の塩焼 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	たら 納豆	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産) おつゆ麩	塩 醤油 だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・豆腐・塩・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・青ねぎ・油・醤油・調合ごま油 牛乳
28	火	野菜ハイハイ お茶	きつねうどん ちくわの蒲焼 白菜のお浸し フルーツ(パイン缶)	油揚げ ちくわ	ほうれん草・だし昆布 白菜・しめじ・人参 パイン(缶詰)	うどん・砂糖 小麦粉・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 麦茶
29	水	かぼちゃポーロ お茶	サーモンのバター醤油焼 焼かぼちゃ キャベツの和え物 ★びりんめし(軟飯) 味噌汁	ピンクサーモン 豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ キャベツ・きゅうり・人参 ごぼう・人参・しいたけ・切干大根 わかめ・白菜・玉ねぎ	小麦粉・バター 油 調合ごま油 米(国産)・油・砂糖	塩・醤油 塩 醤油 だし・醤油 だし	ビスコッティ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーマレード・油 牛乳
30	木	ハイハイ お茶	豚肉の生姜炒め もやしの磯和え 軟飯 味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが もやし・きゅうり・人参・のり 大根・小松菜・えのきたけ グレープフルーツルビー	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	アメリカソドッグ(焼) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 フィッシュソーセージ・油 牛乳
31	金	野菜ハイハイ お茶	ボーグシチュー コーンサラダ パン フルーツ(バナナ)	豚肉 ハム	人参・玉ねぎ・トマトピューレ・ブロッコリー コーン・人参・キャベツ バナナ	じゃが芋・バター 砂糖・オリーブ油 食パン	料理用赤ワイン・ビーフシチューミックス・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	パインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳

★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。

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料
6	月	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 カリフラワーの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 カリフラワー・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
7	火	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 大根・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
8	水	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・大根・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)・でん粉 おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
9	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
10	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 かぶの煮物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 かぶ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
11	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
14	火	ベビースティック お茶	鶏じゃが 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
15	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の照り煮 小松菜と白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 小松菜・白菜 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
16	木	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 蒸しさつま芋 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	金	ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 白菜・人参	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	かぼちゃのパンがゆ お茶	パン粉・かぼちゃ スキムミルク 麦茶
18	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜おじや スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	米(国産)	醤油 塩		
20	月	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
21	火	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
23	木	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
24	金	ベビースティック お茶	鶏塩おじや 大根の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・きゅうり・人参・だし昆布 大根・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
25	土	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋	醤油		
27	月	ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 ほうれん草の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
28	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 人参の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・白菜・だし昆布 人参・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶
29	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
30	木	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	かぼちゃのパンがゆ お茶	パン粉・かぼちゃ スキムミルク 麦茶
31	金	野菜ハイハイ お茶	鶏とキャベツの煮物 ブロッコリーのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶

★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。



2025年1月給食だより（離乳中期）



SuruSu上陽こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料
6	月	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 カリフラワーの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 カリフラワー・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
7	火	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 大根・玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
8	水	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ブロッコリーのお浸し 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・大根・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)・でん粉 おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
9	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	青のりおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
10	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 かぶの煮物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 かぶ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
11	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
14	火	ベビースティック お茶	鶏じゃが 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
15	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の照り煮 小松菜と白菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 小松菜・白菜 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
16	木	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 蒸しさつま芋 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	金	ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 白菜・人参	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	かぼちゃのパンがゆ お茶	パン粉・かぼちゃ スキムミルク 麦茶
18	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜おじや スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	米(国産)	醤油 塩		
20	月	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 キャベツのお浸し 7倍がゆ スープ	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
21	火	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
23	木	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 スキムミルク 麦茶
24	金	ベビースティック お茶	鶏塩おじや 大根の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・きゅうり・人参・だし昆布 大根・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
25	土	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋	醤油		
27	月	ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 ほうれん草の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
28	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 人参の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・白菜・だし昆布 人参・だし昆布	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶
29	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・だし昆布	米(国産)	醤油	人参の煮物 お茶	人参・だし昆布 醤油 麦茶
30	木	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	かぼちゃのパンがゆ お茶	パン粉・かぼちゃ スキムミルク 麦茶
31	金	野菜ハイハイ お茶	鶏とキャベツの煮物 ブロッコリーのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶

★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。



2025年1月給食だより（離乳初期）



SuruSu上陽こども園

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	その他
6	月	10倍がゆ 人参のペースト 小松菜のペースト カリフラワーのペースト		人参 小松菜 カリフラワー	米(国産)	
7	火	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 大根のペースト		キャベツ 人参 大根	米(国産)	
8	水	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米(国産)	
9	木	10倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		ほうれん草 人参	米(国産) じゃが芋	
10	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト かぶのペースト	豆腐	人参 かぶ	米(国産)	
11	土	10倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		ほうれん草 人参 玉ねぎ	米(国産)	
14	火	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		人参 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	
15	水	10倍がゆ 小松菜のペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	小松菜 人参	米(国産)	
16	木	10倍がゆ さつまいものペースト キャベツのペースト 人参のペースト		キャベツ 人参	米(国産) さつまいも	
17	金	10倍がゆ 白菜のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト		白菜 人参	米(国産) じゃが芋	
18	土	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト	豆腐	人参 玉ねぎ	米(国産)	
20	月	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト 大根のペースト		キャベツ ほうれん草 大根	米(国産)	
21	火	10倍がゆ 白菜のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		白菜 玉ねぎ 人参	米(国産)	
22	水	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	ブロッコリー 人参	米(国産)	
23	木	10倍がゆ きゅうりのペースト じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト		きゅうり ほうれん草	米(国産) じゃが芋	
24	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	玉ねぎ 人参	米(国産)	
25	土	10倍がゆ 里芋のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		玉ねぎ 人参	米(国産) 里芋	
27	月	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト キャベツのペースト		人参 ほうれん草 キャベツ	米(国産)	
28	火	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 白菜のペースト 人参のペースト		玉ねぎ 白菜 人参	米(国産)	
29	水	10倍がゆ かぼちゃのペースト きゅうりのペースト 豆腐のペースト	豆腐	かぼちゃ きゅうり	米(国産)	
30	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 大根のペースト 人参のペースト		小松菜 大根 人参	米(国産)	
31	金	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト キャベツのペースト		人参 キャベツ	米(国産) じゃが芋	

★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。