



# 2025年2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
1	土	ほたはた焼 お茶	味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ		
3	月	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉の味噌焼 花野菜のマヨ和え 福豆ごはん けんちん汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉・白みそ 大豆 豆腐	ブロッコリー・カリフラワー・コーン 人参・ひじき 大根・人参・ごぼう・青ねぎ みかん(缶詰)	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・塩	おにまんじゅう 牛乳	さつま芋・砂糖 小麦粉 牛乳
4	火	五穀ビスケット お茶	白身魚のムニエル マカロニのカレーソテー コールスローサラダ ごはん スープ	たら	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・バター マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	塩 塩・カレーパウダー・コンソメ 塩・酢 コンソメ	あおさのお麩ラスク 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 塩・あおさのり 牛乳
5	水	ソフトサラダ お茶	チャンポン風うどん 蒸さつま芋 春巻 フルーツ(オレンジ)	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 春巻 オレンジ	うどん・油 さつま芋 油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
6	木	ほたはた焼 お茶	赤魚の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 味噌汁 麦入りごはん フルーツ(バナナ)	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ	油 おつゆ麩 米(国産)・押麦	塩こうじ 醤油 だし	いちごミルクゼリー お茶	寒天・牛乳 砂糖・いちごジャム 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ お茶	クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ(黄桃缶)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	コンソメポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳
8	土	ソフトサラダ お茶	豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・さつま芋	だし・本みりん・醤油		
10	月	白い風船ミルククリーム お茶	サバの甘辛焼 ひじきサラダ 青菜ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ缶)	さば 赤みそ・白みそ	ひじき・コーン・きゅうり・人参 菜めしの素 しめじ・白菜・玉ねぎ パイン(缶詰)	砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん 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・あおしりんご 牛乳
12	水	クラッカー お茶	豚肉の生姜炒め 白菜といんげんのお浸し 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・さやいんげん・人参 えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
13	木	ソフトサラダ お茶	スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ スープ 型抜きチーズ	ウインナー ツナフレーク チーズ	ピーマン・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	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 醤油・酢 コンソメ	あんこクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー こしあん・マーガリン 牛乳
14	金	ほたはた焼 お茶	ハートのコロック ブロッコリーソテー キャベツサラダ キャロットライス スープ	フィッシュソーセージ	ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり 人参・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・小松菜・人参	ハートのミートコロック・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	中濃ソース コンソメ・塩 コンソメ コンソメ	バレンタイントライフル 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・牛乳 バナナ・みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
15	土	かぼちゃポーロ お茶	根菜うどん	豚肉	ごぼう・大根・人参・ほうれん草	うどん・里芋・砂糖	醤油・料理酒・だし		
17	月	五穀ビスケット お茶	鶏肉のあおさ焼 かぼちゃの旨煮 ★こぎつねサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ・ツナフレーク 赤みそ・白みそ	あおさのり かぼちゃ きゅうり・大根 小松菜・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
18	火	豆花クッキー お茶	ひき肉の回鍋肉風炒め さつま芋の甘煮 ごはん 中華スープ フルーツ(みかん缶)	豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 本みりん 鶏がらスープ	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
19	水	五穀ビスケット お茶	カレーライス チーズサラダ スープ フルーツ(バナナ缶)	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 人参・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 油・砂糖	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	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
20	木	ほたはた焼 お茶	サーモンの塩焼 ほうれん草のおかか和え 麦入りごはん ★飛鳥汁風 フルーツ(バナナ)	ピンクサーモン かつお節 鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ・豆乳	ほうれん草・もやし・人参 白菜・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油	豆腐ドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・グラニュー糖 牛乳
21	金	豆花クッキー お茶	味噌うどん 焼じゃが ブロッコリーの和え物 フルーツ(オレンジ)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・人参・えのきたけ オレンジ	うどん・調合ごま油 じゃが芋・油	だし・本みりん・醤油 塩 醤油・本みりん・だし	ツナカレーおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・人参・コンソメ 塩・カレーパウダー・ドライパセリ 麦茶
22	土	ソフトサラダ お茶	五目チャーハン スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・玉ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
25	火	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉のバーベキューソース ふろふき大根 小松菜とちくわのごまマヨ和え ごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ	大根 小松菜・人参・コーン 白菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん だし・本みりん 塩 だし	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
26	水	かぼちゃポーロ お茶	★フィッシュ・アンド・チップス コーンサラダ ごはん スープ フルーツ(みかん缶)	たら	玉ねぎ・きゅうり コーン・人参・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰)	小麦粉・油・ポテトフライ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ベーキングパウダー 酢・塩・醤油 コンソメ	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
27	木	豆花クッキー お茶	醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 白菜の中華サラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ・あおさのり きゅうり・白菜・コーン バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・酢	ぶりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおぶりかけ 麦茶
28	金	ソフトサラダ お茶	ピザ風ハンバーグ 野菜サラダ ごはん スープ フルーツポンチ	ハンバーグ・ミックスチーズ	ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり・人参 人参・小松菜 みかん(缶詰)・白桃(缶詰)・パイン(缶詰)	油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ	お誕生日ケーキ(バナナ) りんごジュース	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・バナナ・ホイップクリーム りんごジュース

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー545kcal たんぱく質19.2g 脂質16.3g カルシウム182mg 食塩相当量2.0g  
(3歳未満) エネルギー464kcal たんぱく質15.7g 脂質13.9g カルシウム153mg 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。

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
1	土	ベビースティック お茶	味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ		
3	月	野菜ハイハイ お茶	鶏肉の味噌焼 花野菜のマヨ和え 福豆軟飯 けんちん汁 フルーツ (みかん缶)	鶏肉・白みそ 大豆 豆腐	ブロッコリー・カリフラワー・コーン 人参・ひじき 大根・人参・ごぼう・青ねぎ みかん(缶詰)	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・塩	おにまんじゅう 牛乳	さつまいも・砂糖 小麦粉 牛乳
4	火	ハイハイ お茶	白身魚のムニエル マカロニのカレーソテー コールスローサラダ 軟飯 スープ	たら	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 大根・小松菜・玉ねぎ	小麦粉・バター マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	塩 塩・カレーパウダー・コンソメ 塩・酢 コンソメ	あおさのお麩ラスク 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 塩・あおさのり 牛乳
5	水	野菜ハイハイ お茶	チャンポン風うどん 蒸さつま芋 焼き春巻 フルーツ (オレンジ)	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 春巻 オレンジ	うどん・油 さつま芋 油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
6	木	ベビースティック お茶	赤魚の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 味噌汁 軟飯 フルーツ (バナナ)	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ バナナ	油 おつゆ麩 米(国産)	塩こうじ 醤油 だし	いちごミルクゼリー お茶	寒天・牛乳 砂糖・いちごジャム 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ お茶	クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ (黄桃缶)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	コンソメポテト(焼) 牛乳	ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳
8	土	ハイハイ お茶	豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・さつま芋	だし・本みりん・醤油		
10	月	ベビースティック お茶	白身魚の甘辛焼 ひじきサラダ 青菜ごはん 味噌汁 軟飯 フルーツ (パイナップル)	たら 赤みそ・白みそ	ひじき・コーン・きゅうり・人参 菜めしの素 しめじ・白菜・玉ねぎ パイナップル (缶詰)	砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん 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・あろしりんご 牛乳
12	水	かぼちゃポーロ お茶	豚肉の生姜炒め 白菜といんげんのお浸し 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 白菜・さやいんげん・人参 えのきたけ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・だし だし	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
13	木	野菜ハイハイ お茶	スパゲティナポリタン ツナと大根のサラダ スープ 型抜きチーズ	ウインナー ツナフレーク チーズ	ピーマン・玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	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 醤油・酢 コンソメ	あんこクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー こしあん・マーガリン 牛乳
14	金	ハイハイ お茶	ハートの焼きコロッケ ブロッコリーソテー キャベツサラダ キャロットライス スープ	フィッシュソーセージ	ブロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり 人参・玉ねぎ・ドライパセリ 大根・小松菜・人参	ハートのミートコロッケ・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・バター	コンソメ・塩 コンソメ コンソメ	ハレタインドライフル 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・牛乳 バナナ・みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)・ホイップクリーム 牛乳
15	土	かぼちゃポーロ お茶	根菜うどん	豚肉	ごぼう・大根・人参・ほうれん草	うどん・里芋・砂糖	醤油・料理酒・だし		
17	月	ベビースティック お茶	鶏肉のあおさ焼 かぼちゃの旨煮 ★こぎつねサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 油揚げ・ツナフレーク 赤みそ・白みそ	あおさのり かぼちゃ きゅうり・大根 小松菜・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
18	火	ハイハイ お茶	ひき肉の回鍋肉風炒め さつま芋の甘煮 軟飯 中華スープ フルーツ (みかん缶)	豚ひき肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが チンゲン菜・もやし・人参 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 本みりん 鶏がらスープ	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
19	水	かぼちゃポーロ お茶	カレーライス チーズサラダ スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン 人参・大根・ほうれん草 パイナップル (缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム 油・砂糖	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	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
20	木	野菜ハイハイ お茶	サーモンの塩焼 ほうれん草のおかか和え 軟飯 ★飛鳥汁風 フルーツ (バナナ)	ピンクサーモン かつお節 鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ・豆乳	ほうれん草・もやし・人参 白菜・ごぼう・人参・青ねぎ バナナ	米(国産)	塩 醤油・本みりん・だし だし・醤油	豆腐パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油・グラニュー糖 牛乳
21	金	ベビースティック お茶	味噌うどん 焼じゃが ブロッコリーの和え物 フルーツ (オレンジ)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・人参・えのきたけ オレンジ	うどん・調合ごま油 じゃが芋・油	だし・本みりん・醤油 塩 醤油・本みりん・だし	ツナカレーおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・人参・コンソメ 塩・カレーパウダー・ドライパセリ 麦茶
22	土	野菜ハイハイ お茶	五目チャーハン スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・玉ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
25	火	野菜ハイハイ お茶	鶏肉のバーベキューソース ふろふき大根 小松菜とちくわのごまマヨ和え 軟飯 味噌汁	鶏肉 赤みそ ちくわ 赤みそ・白みそ	大根 小松菜・人参・コーン 白菜・玉ねぎ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩	※料理用ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ だし・本みりん 塩	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
26	水	かぼちゃポーロ お茶	★フィッシュ・アンド・チップス(焼) コーンサラダ 軟飯 スープ フルーツ (みかん缶)	たら	玉ねぎ・きゅうり コーン・人参・キャベツ 大根・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰)	小麦粉・油・ポテトフライ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・ベーキングパウダー 酢・塩・醤油 コンソメ	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
27	木	ハイハイ お茶	醤油ラーメン かぼちゃの旨煮 白菜の中華サラダ フルーツ (バナナ)	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ・あおさのり きゅうり・白菜・コーン バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 塩 醤油・酢	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
28	金	野菜ハイハイ お茶	ピザ風ハンバーグ 野菜サラダ 軟飯 スープ フルーツポンチ	ハンバーグ・ミックスチーズ	ピーマン・コーン キャベツ・きゅうり・人参 人参・小松菜 みかん(缶詰)・白桃(缶詰)・パイナップル(缶詰)	油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ	お誕生日ケーキ(バナナ) りんごジュース	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・バナナ・ホイップクリーム りんごジュース

★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。