

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	ほたほた焼 お茶	五目あんかけうどん	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩		
3	月	白い風船ミルククリーム お茶	ひなちらし まくらフライ 花魁のすまし汁 ひなまつりデザート	桜でんぶ・錦糸卵 まくらカツ 牛乳	ちらし寿司の素・さやいんげん 大根・ほうれん草 黄桃(缶詰)・白桃(缶詰)	米(国産) 油 花魁 ビーチムースの素	だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
4	火	五穀ビスケット お茶	豚肉のケチャップ炒め 青のりポテト ごはん 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 あおさのり 白菜・玉ねぎ オレンジ	油・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳
5	水	ソフトサラダ お茶	サーモンのチーズ焼 さつまいもの甘煮 オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	ピンクサーモン・チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり・人参 もやし・キャベツ・わかめ	油 さつまいも・砂糖 米(国産)	塩 本みりん 醤油 だし	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油 牛乳
6	木	ほたほた焼 お茶	ツナときのこの和風スバゲティ ハムサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ツナフレーク ハム	しめじ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく きゅうり・キャベツ 大根・人参・さやえんどう バナナ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の唐揚げ 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜・人参 大根・人参	小麦粉・でん粉・油 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・フルーツカクテル(缶詰) 砂糖 麦茶
8	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		
10	月	白い風船ミルククリーム お茶	サバのみそ煮 そぼろきんぴら キャベツの塩昆布和え ごはん すまし汁	さば・白みそ 鶏ひき肉	しょうが ごぼう・人参 キャベツ・きゅうり・塩昆布 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖 油・砂糖・白ごま 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし だし・醤油・塩	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
11	火	豆花クッキー お茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ(バナナ)	油揚げ ちくわ	ほうれん草・だし昆布 あおさのり 大根・きゅうり・人参 バナナ	うどん・砂糖 小麦粉・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	ごまわかめおにぎり お茶	米(国産)・わかめご飯の素 白ごま 麦茶
12	水	クラッカー お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ 型抜きチーズ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ チーズ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	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
13	木	ソフトサラダ お茶	★白身魚の洋風焼 マカロニソテー 花野菜サラダ ごはん スープ	たら・粉チーズ	玉ねぎ・ピーマン・コーン 人参 カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参	小麦粉・バター・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
14	金	ほたほた焼 お茶	ハヤシライス コーンサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・人参・きゅうり・キャベツ 大根・玉ねぎ・さやえんどう パイン(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
15	土	かぼちゃポーロ 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・さつまいも	だし・本みりん・醤油		
17	月	五穀ビスケット お茶	照焼ハンバーグ かぼちゃの甘煮 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	ハンバーグ ハム 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・キャベツ・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖 調合ごま油・白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
18	火	豆花クッキー お茶	白身魚の煮付け じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ・人参	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・だし だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・牛乳・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	味噌ラーメン 肉しゅうまい 白菜の中華和え フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 塩・醤油・鶏がらスープ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
21	金	ほたほた焼 お茶	★シイクメルリ ツナサラダ パン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	さつまいも・油 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス・醤油 酢・塩・醤油	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
22	土	ソフトサラダ お茶	しらすチャーハン 中華スープ	しらす 豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩・醤油 鶏がらスープ・醤油		
24	月	五穀ビスケット お茶	★じゃぶ ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉・豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう・白ねぎ・しいたけ・しょうが きゅうり・人参 小松菜・白菜 みかん(缶詰)	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒・だし 塩 だし	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・メープルシロップ 牛乳
25	火	白い風船ミルククリーム お茶	けんちんうどん 肉団子のケチャップ煮 小松菜ともやしの和え フルーツ(バナナ)	鶏肉・油揚げ チキンボール	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・もやし・人参 バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・トマトケチャップ 醤油・だし	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
26	水	かぼちゃポーロ お茶	カレーライス カリフラワーサラダ 野菜スープ オレンジポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 しめじ・人参・大根・ほうれん草 白桃(缶詰)・オレンジ・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・醤油 コンソメ オレンジジュース	餃子ピザ 牛乳	ギョーザの皮・トマトケチャップ・ウィンナー・コーン 玉ねぎ・ピーマン・ミックスチーズ 牛乳
28	金	ソフトサラダ お茶	サバの塩焼 ひじきの炒り煮 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	さば 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・むき枝豆 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 白ごま 米(国産)	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳
31	月	ほたほた焼 お茶	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	凍り豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ パイン(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・料理酒・だし 醤油 だし	のり塩ポテトボール 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー559kcal たんぱく質20.1g 脂質16.3g カルシウム216mg 食塩相当量2.0g  
(3歳未満) エネルギー479kcal たんぱく質16.5g 脂質14.0g カルシウム182mg 食塩相当量1.7g

★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。

献立名の                      は、年長さんのリクエストメニューです。

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	主にか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	五目あんかけうどん	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩		
3	月	野菜ハイハイ お茶	ひなちらし 白身魚の照焼 花麩のすまし汁 ひなまつりデザート	桜でんぶ・錦糸卵 たら 牛乳	ちらし寿司の素・さやいんげん 大根・ほうれん草 黄桃(缶詰)・白桃(缶詰)	米(国産) 油・砂糖・でん粉 花麩 ピーチムースの素	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
4	火	ハイハイ お茶	豚肉のケチャップ炒め 青のりポテト 軟飯 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 あおさのり 白菜・玉ねぎ オレンジ	油・砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳
5	水	野菜ハイハイ お茶	サーモンのチーズ焼 さつまいもの甘煮 オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン・チーズ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり・人参 もやし・キャベツ・わかめ	油 さつまいも・砂糖 米(国産)	塩 本みりん 醤油 だし	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油 牛乳
6	木	ベビースティック お茶	ツナときのこの和風スバゲティ ハムサラダ スープ フルーツ(バナナ)	ツナフレーク ハム	しめじ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく きゅうり・キャベツ 大根・人参・さやえんどう バナナ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
7	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の照焼 小松菜と白菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜・人参 大根・人参 みかん(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・フルーツカクテル(缶詰) 砂糖 麦茶
8	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		
10	月	ベビースティック お茶	白身魚のみそ煮 そぼろきんぴら キャベツの和え物 軟飯 すまし汁	たら・白みそ 鶏ひき肉	しょうが ごぼう・人参 キャベツ・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	砂糖 油・砂糖・白ごま 調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油 だし・醤油・塩	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
11	火	野菜ハイハイ お茶	きつねうどん ちくわの蒲焼 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ(バナナ)	油揚げ ちくわ	ほうれん草・だし昆布 大根・きゅうり・人参 バナナ	うどん・砂糖 小麦粉・油・砂糖 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油	ごまわかめおにぎり お茶	米(国産)・わかめご飯の素 白ごま 麦茶
12	水	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ 型抜きチーズ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ チーズ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	アメリカンドッグ(卵) 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
13	木	野菜ハイハイ お茶	★白身魚の洋風焼 マカロニソテー 花野菜サラダ 軟飯 スープ	たら・粉チーズ	玉ねぎ・ピーマン・コーン 人参 カリフラワー・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参	小麦粉・バター・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
14	金	ハイハイ お茶	ハヤシライス コーンサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・人参・きゅうり・キャベツ 大根・玉ねぎ・さやえんどう パイン(缶詰)	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
15	土	かぼちゃポーロ 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・さつまいも	だし・本みりん・醤油		
17	月	ベビースティック お茶	照焼ハンバーグ かぼちゃの甘煮 切干大根のハリハリ和え 軟飯 味噌汁	ハンバーグ ハム 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・キャベツ・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖 調合ごま油・白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	焼ポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
18	火	ハイハイ お茶	白身魚の煮付け じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ・人参	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油・だし だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・牛乳・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	味噌ラーメン 肉しゅうまい 白菜の中華和え フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 塩・醤油・鶏がらスープ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
21	金	ベビースティック お茶	★シイクメルリ ツナサラダ パン フルーツ(オレンジ)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	さつまいも・油 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス・醤油 酢・塩・醤油	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
22	土	野菜ハイハイ お茶	しらすチャーハン 中華スープ	しらす 豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩・醤油 鶏がらスープ・醤油		
24	月	ハイハイ お茶	★じゃぶ ポテトサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉・豆腐・油揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう・白ねぎ・しいたけ・しょうが きゅうり・人参 小松菜・白菜 みかん(缶詰)	砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん・料理酒・だし 塩 だし	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・メープルシロップ 牛乳
25	火	野菜ハイハイ お茶	けんちんうどん 肉団子のケチャップ煮 小松菜ともやしの浸し フルーツ(バナナ)	鶏肉・油揚げ チキンボール	大根・ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・もやし・人参 バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・トマトケチャップ 醤油・だし	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
26	水	かぼちゃポーロ お茶	カレーライス カリフラワーサラダ 野菜スープ オレンジポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 しめじ・人参・大根・ほうれん草 白桃(缶詰)・オレンジ・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・醤油 コンソメ オレンジジュース	餃子ピザ 牛乳	ギョーザの皮・トマトケチャップ・ウインナー・コーン 玉ねぎ・ピーマン・ミックスチーズ 牛乳
28	金	野菜ハイハイ お茶	白身魚の塩焼 ひじきの炒り煮 白菜のごま和え 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	ひじき・人参・むき枝豆 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖 白ごま 米(国産)	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳
31	月	ベビースティック お茶	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	凍り豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・かぼちゃ パイン(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・料理酒・だし 醤油 だし	のり塩ポテトボール 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり 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。



# 2025年3月給食だより（離乳後期）



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
1	土	ベビースティック お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん	醤油		
3	月	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ほうれん草のお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	火	ハイハイ お茶	鶏じゃが 白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参 玉ねぎ・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
5	水	野菜ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
6	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 キャベツときゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり	うどん・でん粉	醤油 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
7	金	かぼちゃポーロ お茶	そぼろ大根 小松菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
8	土	ハイハイ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん	醤油		
10	月	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 キャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・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
11	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 きゅうりの煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉	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
12	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜と小松菜のお浸し 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 白菜・小松菜 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	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
13	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・人参・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
14	金	ハイハイ お茶	そぼろ大根 キャベツときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・だし昆布	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	土	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・大根・人参・だし昆布	うどん・さつま芋	醤油		
17	月	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
18	火	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・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
19	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 チンゲン菜の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	うどん さつま芋	醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
21	金	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 きゅうりの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
22	土	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
24	月	ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・白菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
25	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 小松菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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
26	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが キャベツときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり 大根・人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
28	金	野菜ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 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
31	月	ベビースティック お茶	鶏肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 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3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
1	土	ベビースティック お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん	醤油		
3	月	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 ほうれん草のお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	火	ハイハイ お茶	鶏じゃが 白菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・人参 玉ねぎ・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
5	水	野菜ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
6	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 キャベツときゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり	うどん・でん粉	醤油 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
7	金	かぼちゃポーロ お茶	そぼろ大根 小松菜のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
8	土	ハイハイ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん	醤油		
10	月	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 キャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	たら	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・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
11	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 きゅうりの煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布	うどん・でん粉	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
12	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜と小松菜のお浸し 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 白菜・小松菜 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	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
13	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・人参・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
14	金	ハイハイ お茶	そぼろ大根 キャベツときゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・だし昆布	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	土	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・大根・人参・だし昆布	うどん・さつま芋	醤油		
17	月	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油	じゃが芋のパンがゆ お茶	パン粉・じゃが芋 スキムミルク 麦茶
18	火	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・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
19	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 チンゲン菜の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	うどん さつま芋	醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
21	金	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
22	土	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
24	月	ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜のお浸し 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 小松菜・人参 玉ねぎ・白菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
25	火	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 小松菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 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
26	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが キャベツときゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり 大根・人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
28	金	野菜ハイハイ お茶	白身魚の照り煮 白菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 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
31	月	ベビースティック お茶	鶏肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃの旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	ブロッコリー・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 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3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
1	土	10倍がゆ ほうれん草のペースト 白菜のペースト 人参のペースト		ほうれん草 白菜 人参	米(国産)	
3	月	10倍がゆ ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		ほうれん草 玉ねぎ 人参	米(国産)	
4	火	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		白菜 人参	米(国産) じゃが芋	
5	水	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		キャベツ 人参 玉ねぎ	米(国産)	
6	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト きゅうりのペースト		小松菜 人参 きゅうり	米(国産)	
7	金	10倍がゆ 大根のペースト 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	大根 小松菜	米(国産)	
8	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)	
10	月	10倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト キャベツのペースト		ほうれん草 人参 キャベツ	米(国産)	
11	火	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト きゅうりのペースト		人参 大根 きゅうり	米(国産)	
12	水	10倍がゆ 豆腐のペースト 白菜のペースト 小松菜のペースト	豆腐	白菜 小松菜	米(国産)	
13	木	10倍がゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト		ブロッコリー 人参	米(国産) じゃが芋	
14	金	10倍がゆ キャベツのペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		キャベツ 玉ねぎ 人参	米(国産)	
15	土	10倍がゆ 大根のペースト 人参のペースト さつま芋のペースト		大根 人参	米(国産) さつま芋	
17	月	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト		キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)	
18	火	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		白菜 人参 玉ねぎ	米(国産)	
19	水	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト さつま芋のペースト		玉ねぎ 人参	米(国産) さつま芋	
21	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト キャベツのペースト		玉ねぎ 人参 キャベツ	米(国産)	
22	土	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト 豆腐のペースト	豆腐	人参 キャベツ	米(国産)	
24	月	10倍がゆ 白菜のペースト 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	白菜 小松菜	米(国産)	
25	火	10倍がゆ 大根のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		大根 玉ねぎ 人参	米(国産)	
26	水	10倍がゆ ほうれん草のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト		ほうれん草 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
28	金	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト 白菜のペースト		小松菜 人参 白菜	米(国産)	
31	月	10倍がゆ かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト		かぼちゃ ブロッコリー 人参	米(国産)	

★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。