

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	木	ぼたぼた焼 お茶	チャンポン 蒸さつま芋 ブロッコリーの中華和え フルーツ (バナナ)	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	ラーメン・油 さつま芋 調合ごま油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
2	金	ソフトサラダ お茶	こいのぼりハンバーグ ミニポテト コーンサラダ ごはん スープ	ハンバーグ・ちくわ	グリーンピース コーン・人参・きゅうり・キャベツ しめじ・玉ねぎ・ほうれん草	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ミニポテト・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	かしわもち風サンド 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 油・こしあん・ホイップクリーム 牛乳
7	水	ソフトサラダ お茶	サバの甘辛焼 小松菜の和え物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	さば 赤みそ・白みそ	小松菜・えのきたけ・人参・にんにく 大根・わかめ パイン (缶詰)	砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦 おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・塩 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
8	木	ぼたぼた焼 お茶	鶏肉のトマト煮 マカロニソテー 大根サラダ ごはん スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマトベース 人参 大根・きゅうり・コーン 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・オリーブ油 マカロニ・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) コンソメ 醤油・酢 コンソメ	たご焼風ポテト 牛乳	じゃが芋・キャベツ・お好み焼きソース あおさのり・かつお節・赤パプリカ 牛乳
9	金	クラッカー お茶	カレーライス しらすとキャベツのサラダ スープ フルーツ (みかん缶)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・ほうれん草 みかん(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 醤油・酢 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
10	土	ソフトサラダ お茶	ごまみそうどん	鶏肉・油揚げ・赤みそ	しいたけ・大根・人参・青ねぎ・しょうが	うどん・白ごま・調合ごま油	だし・醤油・料理酒・本みりん		
12	月	白い風船ミルククリーム お茶	さわらの塩こうじ焼 焼かぼちゃ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	さわら 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ オクラ・人参 人参・キャベツ・大根	油 油 米(国産)	塩こうじ 塩 醤油 だし	さつま芋きんとん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
13	火	豆花クッキー お茶	ビビンバ カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツ (バナナ)	豚ひき肉・赤みそ 豆腐	しょうが・にんにく・ほうれん草・もやし・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 えのきたけ・キャベツ バナナ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・オリーブ油	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 酢・塩・醤油 鶏がらスープ	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
14	水	かぼちゃポーロ お茶	豚肉のおかか炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 小松菜・もやし パイン (缶詰)	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
15	木	ソフトサラダ お茶	白身魚の竜田焼 ブロッコリーソテー 春雨サラダ ごはん 味噌汁	たら フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・青ねぎ	砂糖・でん粉・油 油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし	フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・みかん(缶詰) パイン (缶詰)・砂糖 麦茶
16	金	ぼたぼた焼 お茶	きつねうどん 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ フルーツ (オレンジ)	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	うどん・砂糖 砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 酢・塩	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
17	土	かぼちゃポーロ お茶	醤油ラーメン	豚肉	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		
19	月	五穀ビスケット お茶	鶏肉の照焼 ★カレーきんぴら キャベツの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり・塩昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油・砂糖 じゃが芋・油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 醤油・カレーパウダー だし	あおさマカロニ 牛乳	マカロニ・あおさのり・コンソメ 塩・白ごま 牛乳
20	火	豆花クッキー お茶	豚丼 ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	豚肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ひじき・コーン・きゅうり ほうれん草・キャベツ みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
21	水	クラッカー お茶	★イタリアン ハムサラダ スープ フルーツ (バナナ)	豚ひき肉 ハム	キャベツ・もやし・玉ねぎ・トマト(加工) きゅうり・大根 しめじ・玉ねぎ・白菜 バナナ	焼きそば用麺・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	ウスターソース・トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	ごま昆布おにぎり お茶	米(国産)・白ごま 塩昆布 麦茶
22	木	白い風船ミルククリーム お茶	サバの味噌焼 高野豆腐の煮物 白菜のごま和え ごはん 味噌汁	さば・白みそ 凍り豆腐・鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 小松菜・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	かりんとうトースト 牛乳	食パン・バター 黒砂糖 牛乳
23	金	ぼたぼた焼 お茶	チーズハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根サラダ 食パン スープ	ハンバーグ・チーズ ツナフレーク	切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	油 さつま芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 食パン	トマトケチャップ・中濃ソース 本みりん 醤油・酢・塩 コンソメ	五平餅(ごべいもち) お茶	米(国産)・でん粉・赤みそ 砂糖・油 麦茶
26	月	五穀ビスケット お茶	ハヤシライス 花野菜サラダ スープ フルーツ (パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・大根・ほうれん草 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	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
27	火	ソフトサラダ お茶	★ヤンニョムチキン ポテトフライ 三色ナムル ごはん スープ	鶏肉・赤みそ	しょうが もやし・チンゲン菜・人参・にんにく 白菜・玉ねぎ・人参	でん粉・油・砂糖・白ごま ポテトフライ・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 塩 醤油・塩 鶏がらスープ	メープルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス・バター メープルシロップ・牛乳 牛乳
28	水	かぼちゃポーロ お茶	揚げ魚のたれがらめ 野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁 チーズ	たら 豆腐・赤みそ・白みそ チーズ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・大根	でん粉・油・砂糖 油・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	塩・料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油・酢 だし	パイナップルゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
29	木	豆花クッキー お茶	五目うどん 焼さつま芋 白菜の味噌和え フルーツ (オレンジ)	鶏肉 赤みそ	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 白菜・人参・玉ねぎ オレンジ	うどん さつま芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん 塩 醤油・本みりん	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
30	金	クラッカー お茶	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜とちくわのごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ (バナナ)	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ 小松菜・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	醤油・料理酒・だし 塩 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
31	土	ぼたぼた焼 お茶	チャーハン 中華スープ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 大根・白菜・青ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー550kcal たんぱく質19.7g 脂質16.8g カルシウム205mg 食塩相当量2.0g  
 (3歳未満) エネルギー463kcal たんぱく質16.1g 脂質14.2g カルシウム176mg 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5月給食だより（離乳完了期）



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
1	木	ハイハイ お茶	チャンボン 蒸さつま芋 ブロッコリーの中和え フルーツ（バナナ）	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	ラーメン・油 さつま芋 調合ごま油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
2	金	野菜ハイハイ お茶	こいのぼりハンバーグ こぶき芋 コーンサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ・ちくわ	グリーンピース コーン・人参・きゅうり・キャベツ しめじ・玉ねぎ・ほうれん草	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ 塩 酢・塩・醤油 コンソメ	かしわもち風サンド 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 油・こしあん・ホイップクリーム 牛乳
7	水	野菜ハイハイ お茶	白身魚の甘辛焼 小松菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ缶）	たら 赤みそ・白みそ	小松菜・えのきたけ・人参・にんにく 大根・わかめ パイン（缶詰）	砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・塩 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
8	木	ベビースティック お茶	鶏肉のトマト煮 マカロニソテー 大根サラダ 軟飯 スープ	鶏肉	玉ねぎ・トマトベース 人参 大根・きゅうり・コーン 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・オリーブ油 マカロニ・油 油・砂糖 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) コンソメ 醤油・酢 コンソメ	たご焼風ポテト 牛乳	じゃが芋・キャベツ・お好み焼きソース あおさのり・かつお節・赤パプリカ 牛乳
9	金	かぼちゃポーロ お茶	カレーライス しらすとキャベツのサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 人参・大根・ほうれん草 みかん(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 醤油・酢 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
10	土	ハイハイ お茶	ごまみそうどん	鶏肉・油揚げ・赤みそ	しいたけ・大根・人参・青ねぎ・しょうが	うどん・白ごま・調合ごま油	だし・醤油・料理酒・本みりん		
12	月	ベビースティック お茶	さわらの塩こうじ焼 焼かぼちゃ オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	さわら 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ オクラ・人参 人参・キャベツ・大根	油 油 米(国産)	塩こうじ 塩 醤油 だし	さつま芋きんとん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
13	火	野菜ハイハイ お茶	ピピン丼 カリフラワーサラダ 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚ひき肉・赤みそ 豆腐	しょうが・にんにく・ほうれん草・もやし・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 えのきたけ・キャベツ バナナ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・オリーブ油	醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 酢・塩・醤油 鶏がらスープ	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
14	水	かぼちゃポーロ お茶	豚肉のおかが炒め マカロニサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ缶）	豚肉・かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参 小松菜・もやし パイン（缶詰）	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
15	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の竜田焼 ブロッコリーソテー 春雨サラダ 軟飯 味噌汁	たら フィッシュソーセージ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・青ねぎ	砂糖・でん粉・油 油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 塩 酢・醤油 だし	フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・みかん(缶詰) パイン（缶詰）・砂糖 麦茶
16	金	ハイハイ お茶	きつねうどん 肉団子の照り煮 キャベツのサラダ フルーツ（オレンジ）	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ	うどん・砂糖 砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 酢・塩	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
17	土	かぼちゃポーロ お茶	醤油ラーメン	豚肉	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		
19	月	ベビースティック お茶	鶏肉の照焼 ★カレーきんぴら キャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ピーマン・人参 キャベツ・きゅうり チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油・砂糖 じゃが芋・油・砂糖 調合ごま油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん 醤油・カレーパウダー 醤油 だし	あおさマカロニ 牛乳	マカロニ・あおさのり・コンソメ 塩・白ごま 牛乳
20	火	ハイハイ お茶	豚丼 ひじきサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ひじき・コーン・きゅうり ほうれん草・キャベツ みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
21	水	かぼちゃポーロ お茶	★イタリアン ハムサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豚ひき肉 ハム	キャベツ・もやし・玉ねぎ・トマト(加工) きゅうり・大根 しめじ・玉ねぎ・白菜 バナナ	焼きそば用麺・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	ウスターソース・トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・白ごま 塩 麦茶
22	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の味噌焼 高野豆腐の煮物 白菜のごま和え 軟飯 味噌汁	たら・白みそ 凍り豆腐・鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・さやいんげん 小松菜・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖 白ごま 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
23	金	ベビースティック お茶	チーズハンバーグ さつま芋の甘煮 切干大根サラダ 食パン スープ	ハンバーグ・チーズ ツナフレーク	切干大根・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	油 さつま芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 食パン	トマトケチャップ・中濃ソース 本みりん 醤油・酢・塩 コンソメ	五平餅(ごべいもち) お茶	米(国産)・でん粉・赤みそ 砂糖・油 麦茶
26	月	ハイハイ お茶	ハヤシライス 花野菜サラダ スープ フルーツ（バナナ缶）	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 人参・大根・ほうれん草 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	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
27	火	野菜ハイハイ お茶	★ヤンニョムチキン こぶき芋 三色ナムル 軟飯 スープ	鶏肉・赤みそ	しょうが もやし・チンゲン菜・人参・にんにく 白菜・玉ねぎ・人参	でん粉・油・砂糖・白ごま じゃが芋 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	塩・料理酒・トマトケチャップ・本みりん・醤油 塩 醤油・塩 鶏がらスープ	メープルスコーン 牛乳	ホットケーキミックス・バター メープルシロップ・牛乳 牛乳
28	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の中華あんかけ 野菜サラダ 軟飯 味噌汁 チーズ	たら 豆腐・赤みそ・白みそ チーズ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・大根	でん粉・油・砂糖 油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	塩・料理酒・醤油・鶏がらスープ 醤油・酢 だし	パインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
29	木	ベビースティック お茶	五目うどん 焼さつま芋 白菜の味噌和え フルーツ（オレンジ）	鶏肉 赤みそ	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 白菜・人参・玉ねぎ オレンジ	うどん さつま芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん 塩 醤油・本みりん	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
30	金	ハイハイ お茶	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜とちくわのごまマヨ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ 小松菜・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま	醤油・料理酒・だし 塩 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
31	土	野菜ハイハイ お茶	チャーハン 中華スープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 大根・白菜・青ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		

★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。



# 2025年5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	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	あおさおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
2	金	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりの煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
7	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚の照り煮 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	きなこパンがゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶
8	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
9	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのおかか煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 きゅうり・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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
10	土	ハイハイン お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
12	月	ベビースティック 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 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・かぼちゃ・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
13	火	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
14	水	かぼちゃポーロ 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・大根・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 人参・小松菜・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
15	木	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 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
16	金	ハイハイン お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 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・だし昆布 だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	うどん じゃが芋	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
17	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
19	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参 チンゲン菜・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
20	火	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・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
21	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 白菜のとろとろ煮 きゅうりのおかか煮	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 きゅうり・だし昆布	うどん でん粉	醤油 醤油 醤油	あおさおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
22	木	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 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
23	金	ベビースティック お茶	さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
26	月	ハイハイン お茶	ブロッコリーのそぼろあん 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 大根・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	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
27	火	野菜ハイハイン 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
28	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の照り煮 キャベツの和え物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・大根・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
29	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・人参	うどん さつま芋	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
30	金	ハイハイン 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 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜おじや 白菜のとろとろ煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産) でん粉	醤油 醤油 塩		

★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5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	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 蒸しさつま芋 ブロッコリーの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん・でん粉 さつま芋	醤油 醤油	あおさおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
2	金	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりの煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
7	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚の照り煮 人参の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	きなこパンがゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶
8	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
9	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりのおかか煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 きゅうり・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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
10	土	ハイハイン お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
12	月	ベビースティック 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 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・かぼちゃ・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
13	火	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 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 ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
14	水	かぼちゃポーロ 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・大根・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 人参・小松菜・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
15	木	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 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
16	金	ハイハイン お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 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・だし昆布 だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	うどん じゃが芋	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
17	土	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
19	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参 チンゲン菜・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
20	火	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7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 ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・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
21	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 白菜のとろとろ煮 きゅうりのおかか煮	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 きゅうり・だし昆布	うどん でん粉	醤油 醤油 醤油	あおさおじや お茶	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
22	木	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 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
23	金	ベビースティック お茶	さつま芋のそぼろ煮 きゅうりと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
26	月	ハイハイン お茶	ブロッコリーのそぼろあん 大根の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 大根・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	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
27	火	野菜ハイハイン 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
28	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の照り煮 キャベツの和え物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・大根・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
29	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 ほうれん草・人参	うどん さつま芋	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
30	金	ハイハイン 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 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜おじや 白菜のとろとろ煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 白菜・だし昆布 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産) でん粉	醤油 醤油 塩		

★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5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	木	10倍がゆ 人参のペースト さつまいものペースト キャベツのペースト		人参 キャベツ	米(国産) さつまいも	
2	金	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	
7	水	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		白菜 人参 小松菜	米(国産)	
8	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)	
9	金	10倍がゆ ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト キャベツのペースト		ほうれん草 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
10	土	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト 大根のペースト		玉ねぎ 人参 大根	米(国産)	
12	月	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト		人参 キャベツ かぼちゃ	米(国産)	
13	火	10倍がゆ きゅうりのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		きゅうり 人参 玉ねぎ	米(国産)	
14	水	10倍がゆ きゅうりのペースト キャベツのペースト 人参のペースト		きゅうり キャベツ 人参	米(国産)	
15	木	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	ブロッコリー 人参	米(国産)	
16	金	10倍がゆ じゃが芋のペースト 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) じゃが芋	
17	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)	
19	月	10倍がゆ 玉ねぎのペースト キャベツのペースト 人参のペースト		玉ねぎ キャベツ 人参	米(国産)	
20	火	10倍がゆ ほうれん草のペースト キャベツのペースト 人参のペースト		ほうれん草 キャベツ 人参	米(国産)	
21	水	10倍がゆ 人参のペースト きゅうりのペースト 白菜のペースト		人参 きゅうり 白菜	米(国産)	
22	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		小松菜 玉ねぎ 人参	米(国産)	
23	金	10倍がゆ さつまいものペースト 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) さつまいも	
26	月	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト 大根のペースト		人参 ほうれん草 大根	米(国産)	
27	火	10倍がゆ じゃが芋のペースト 白菜のペースト 人参のペースト		白菜 人参	米(国産) じゃが芋	
28	水	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト 大根のペースト		小松菜 人参 大根	米(国産)	
29	木	10倍がゆ さつまいものペースト ほうれん草のペースト 大根のペースト		ほうれん草 大根	米(国産) さつまいも	
30	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 人参のペースト		玉ねぎ 小松菜 人参	米(国産)	
31	土	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 大根のペースト		白菜 人参 大根	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。