

日付	曜日	おやつ(午前)	屋食	主な材料と体内での働き				献立	材料
				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		
1	月	五穀ビスケット お茶	さわらのごま風味焼 ビーフソテー 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	さわら ハム  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり  大根・わかめ	油・砂糖・白ごま ビーフン・油  米(国産) おつゆ麩	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 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
2	火	豆花クッキー お茶	ミートソースパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ(パイナップル)	豚ひき肉 チーズ  豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・人参 キャベツ・コーン パイナップル(缶詰)	パゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ごま昆布おにぎり お茶	米(国産)・白ごま 塩昆布 麦茶
3	水	クラッカー お茶	鶏肉の和風マヨ焼 白菜の塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(梨)	鶏肉  豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・きゅうり・塩昆布  ほうれん草・玉ねぎ 梨	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油  米(国産)・押麦	本みりん・料理酒・醤油  だし	メロンパントースト 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
4	木	白い風船ミルククリーム お茶	白身魚の煮付け 焼かぼちゃ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁	たら 納豆  赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・人参  大根・もやし・青ねぎ	砂糖 油  米(国産)	醤油・料理酒・だし 塩 醤油 だし	お好み焼き 牛乳	小麦粉・豆腐・豚ひき肉・キャベツ 油・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳
5	金	ほたは焼 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  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり  白菜・なす 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	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
6	土	ソフトサラダ お茶	味噌うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布	うどん・調合ごま油	だし・本みりん・醤油		
8	月	かぼちゃポーロ お茶	豆腐ハンバーグ 大根の金平 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ さつま揚げ ツナフレーク  赤みそ・白みそ	大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり  小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・砂糖 砂糖・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・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖 油・ヨーグルト・いちごジャム 牛乳
9	火	ソフトサラダ お茶	カレーライス コーンサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 人参・コーン・キャベツ・きゅうり ほうれん草・大根・しめじ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・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・塩	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
10	水	クラッカー お茶	サーモンのチーズ焼 手作りなめだけ ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁	ピンクサーモン・チーズ  油揚げ・赤みそ・白みそ	えのきたけ ほうれん草・人参  もやし・青ねぎ	油  米(国産)	塩 醤油・本みりん 醤油・だし 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
11	木	豆花クッキー お茶	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ ちくわ  赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 あおさのり キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	うどん・油・里芋 小麦粉・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	しらすあおさおにぎり お茶	米(国産)・あおさのり しらす・塩 麦茶
12	金	五穀ビスケット お茶	スタミナ焼肉丼 がんもの煮物 味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・しょうが・にんにく 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ グレープフルーツルビー	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉・塩 砂糖・醤油 牛乳
13	土	ほたは焼 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		
16	火	ソフトサラダ お茶	サバの味噌焼 じゃが芋のマヨ焼 切干大根の納豆和え 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ 納豆  赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり  なす・玉ねぎ・ほうれん草	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油  米(国産)・押麦	本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	お昼のラスク(バター醤油) 牛乳	おつゆ麩・バター 醤油・油 牛乳
17	水	かぼちゃポーロ お茶	★鶏肉の甘辛唐揚げ マカロニソテー 花野菜サラダ 菜めし 味噌汁	鶏肉・かつお節  油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン 菜めしの素 大根・キャベツ	砂糖・でん粉・油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ 酢・塩・醤油 だし	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
18	木	ほたは焼 お茶	醤油ラーメン 肉しゅうまい 大根のナムル フルーツ(パイナップル)	豚肉 肉しゅうまい チキンフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし 大根・きゅうり パイナップル(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油  白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
19	金	白い風船ミルククリーム お茶	チリコンカン コールスローサラダ 食パン スープ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆  赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・トマトジュース キャベツ・きゅうり・人参・コーン  小松菜・大根・えのきたけ オレンジ	じゃが芋・油 油・砂糖 食パン	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・カレーパウダー・塩 塩・酢 コンソメ・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
20	土	豆花クッキー 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		
22	月	クラッカー お茶	白身魚の照焼 ひじきの炒り煮 ちくわとキャベツのごまネーズサラダ 麦入りごはん 味噌汁	たら 油揚げ ちくわ  赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん コーン・キャベツ  玉ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)・押麦 さつま芋・おつゆ麩	塩・本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	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
24	水	ほたは焼 お茶	★しっぽくうどん 肉団子のケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(グレープフルーツ)	油揚げ・豆腐 チキンボール かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・キャベツ・人参 グレープフルーツルビー	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	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
25	木	五穀ビスケット お茶	ツナのピラフ コロッケ ブロッコリーサラダ スープ フルーツポンチ	ツナフレーク  赤みそ・白みそ	コーン・玉ねぎ・人参・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)	米(国産)・バター 牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩 中濃ソース 酢・塩 コンソメ	お昼生パニーニ(さつま芋) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・さつま芋・ホイップクリーム 牛乳
26	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉のおおさ焼 もやしとチンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	あおさのり もやし・チンゲン菜・人参  白菜・わかめ バナナ	砂糖・油  米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	パイナップルゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイナップル 牛乳
27	土	ソフトサラダ お茶	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん		
29	月	クラッカー お茶	赤魚の塩こうじ焼 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 ウインナー  赤みそ・白みそ	ほうれん草・コーン・玉ねぎ きゅうり・人参  大根・青ねぎ	油 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 おつゆ麩	塩こうじ コンソメ 塩 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
30	火	豆花クッキー お茶	★ハオコウ豆腐 春雨サラダ ごはん スープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚肉  赤みそ・白みそ	白菜・人参・まいだけ・青ねぎ 人参・きゅうり  大根・もやし・チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	豆腐フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) エネルギー558kcal たんぱく質20.0g 脂質17.1g カルシウム216mg 食塩相当量2.0g  
(3歳未満) エネルギー476kcal たんぱく質17.2g 脂質14.5g カルシウム183mg 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9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)	屋食	主な材料と体内での働き				献立	材料
				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		
1	月	ベビースティック お茶	さわらのごま風味焼 ビーフンソテー 小松菜の磯和え 軟飯 味噌汁	さわら ハム  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり  大根・わかめ	油・砂糖・白ごま ビーフン・油  米(国産) おつゆ麩	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし  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
2	火	ハイハイ お茶	ミートソースパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ(パイン缶)	豚ひき肉 チーズ  赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・人参 キャベツ・コーン パイン(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・白ごま・塩 麦茶
3	水	野菜ハイハイ お茶	鶏肉の和風マヨ焼 白菜の和え物 軟飯 味噌汁 梨の甘煮	鶏肉  豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・きゅうり  ほうれん草・玉ねぎ 梨	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 調合ごま油  砂糖	本みりん・料理酒・醤油 醤油  だし	メロンパントースト 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
4	木	ベビースティック お茶	白身魚の煮付け 焼かぼちゃ オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆  赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・人参  大根・もやし・青ねぎ	砂糖 油  米(国産)	醤油・料理酒・だし 塩 醤油  だし	お好み焼き 牛乳	小麦粉・豆腐・豚ひき肉・キャベツ 油・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳
5	金	野菜ハイハイ 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  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり  白菜・なす 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	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
6	土	ハイハイ お茶	味噌うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・小松菜・だし昆布	うどん・調合ごま油	だし・本みりん・醤油		
8	月	かぼちゃポーロ お茶	豆腐ハンバーグ 大根の金平 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ さつま揚げ ツナフレーク  赤みそ・白みそ	大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり  小松菜・玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 調合ごま油・砂糖 砂糖・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・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん  だし	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖 油・ヨーグルト・いちごジャム 牛乳
9	火	野菜ハイハイ お茶	カレーライス コーンサラダ スープ フルーツ(みかん缶)	豚肉  油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 人参・コーン・キャベツ・きゅうり ほうれん草・大根・しめじ 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 酢・塩 コンソメ・塩	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
10	水	ハイハイ お茶	サーモンのチーズ焼 手作りなめだけ ほうれん草のお浸し 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン・チーズ  油揚げ・赤みそ・白みそ	えのきだけ ほうれん草・人参  もやし・青ねぎ	油  米(国産)	塩 醤油・本みりん 醤油・だし  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
11	木	ベビースティック お茶	けんちんうどん ちくわの蒲焼 キャベツの甘酢和え フルーツ(バナナ)	豚肉・生揚げ ちくわ  キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布  キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	うどん・油・里芋 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	しらすあおさおにぎり お茶	米(国産)・あおさのり しらす・塩 麦茶
12	金	かぼちゃポーロ お茶	スタミナ焼肉丼 がんもの煮物 味噌汁 フルーツ(グレープフルーツ)	豚肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ・しょうが・にんにく 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ グレープフルーツルビー	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉・塩 砂糖・醤油 牛乳
13	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		
16	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の味噌焼 じゃが芋のマヨ焼 切干大根の納豆和え 軟飯 すまし汁	たら・白みそ 納豆  赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり  なす・玉ねぎ・ほうれん草	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油  米(国産)	本みりん・料理酒 醤油  だし・醤油・塩	お昼のラスク(バター醤油) 牛乳	おつゆ麩・バター 醤油・油 牛乳
17	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉のおかか焼 マカロニソテー 花野菜サラダ 青菜軟飯 味噌汁	鶏肉・かつお節  油揚げ・赤みそ・白みそ	人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン 菜めしの素 大根・キャベツ	砂糖・小麦粉・油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ 酢・塩・醤油  だし	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
18	木	ハイハイ お茶	醤油ラーメン 肉しゅうまい 大根のナムル フルーツ(パイン缶)	豚肉 肉しゅうまい チキンフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし  大根・きゅうり パイン(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油  白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース  醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
19	金	野菜ハイハイ お茶	チリコンカン コールスローサラダ 食パン スープ フルーツ(オレンジ)	豚ひき肉・大豆  油揚げ・豆腐 チキンボール かつお節	人参・玉ねぎ・トマトジュース キャベツ・きゅうり・人参・コーン  小松菜・大根・えのきだけ オレンジ	じゃが芋・油 油・砂糖 食パン	コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース・カレーパウダー・塩 塩・酢  コンソメ・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
20	土	ベビースティック 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		
22	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の照焼 ひじきの炒り煮 ちくわとキャベツのごまネーズサラダ 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ ちくわ  赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん コーン・キャベツ  玉ねぎ	油・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) さつま芋・おつゆ麩	塩・本みりん・料理酒・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 塩  だし	パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆腐 砂糖・油 牛乳
24	水 郷土料理 (香川)	野菜ハイハイ お茶	★しっぽくうどん 肉団子のケチャップ煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(グレープフルーツ)	油揚げ・豆腐 チキンボール かつお節	大根・人参・青ねぎ・だし昆布  ほうれん草・キャベツ・人参 グレープフルーツルビー	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	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
25	木	ベビースティック お茶	ツナのピラフ 焼コロケ ブロッコリーサラダ スープ フルーツポンチ	ツナフレーク  油揚げ・赤みそ・白みそ	コーン・玉ねぎ・人参・ドライパセリ  ブロッコリー・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)・パイン(缶詰)	米(国産)・バター 牛肉コロケ・油 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩 中濃ソース 酢・塩 コンソメ	お昼生パニーニ(さつま芋) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・さつま芋・ホイップクリーム 牛乳
26	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉のおおさ焼 もやしとチンゲン菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ(バナナ)	鶏肉 かつお節  豆腐・赤みそ・白みそ	あおさのり もやし・チンゲン菜・人参  白菜・わかめ バナナ	砂糖・油  米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし  だし	パインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
27	土	ハイハイ お茶	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん		
29	月	ベビースティック お茶	赤魚の塩こうじ焼 ウインナーと野菜のソテー ポテトサラダ 軟飯 味噌汁	赤魚 ウインナー  赤みそ・白みそ	ほうれん草・コーン・玉ねぎ きゅうり・人参  大根・青ねぎ	油 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ コンソメ 塩  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
30	火 世界の料理 (中国)	野菜ハイハイ お茶	★ハオユー豆腐 春雨サラダ 軟飯 スープ フルーツ(みかん缶)	豆腐・豚肉  赤みそ・白みそ	白菜・人参・まいだけ・青ねぎ 人参・きゅうり  大根・もやし・チンゲン菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 酢・醤油  鶏がらスープ	豆腐フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳

★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9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)	屋食	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	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 小松菜のお浸し 5倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 大根・キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2	火	ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
3	水	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜ときゅうりのお浸し 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 白菜・きゅうり ほうれん草・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
4	木	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 かぼちゃ・大根・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	白菜のミルク煮 お茶	白菜 スキムミルク 麦茶
5	金	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが 白菜のおおさ煮 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 白菜・だし昆布・おおさのり なす・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
6	土	ハイハイ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油		
8	月	かぼちゃポーロ お茶	そぼろ大根 きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・だし昆布 きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ・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
9	火	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが ほうれん草のおおさ煮 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・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 大根・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ スキムミルク 麦茶
10	水	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産)	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
11	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布 きゅうり・人参	うどん	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
12	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが キャベツのお浸し 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 キャベツ・人参 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 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
13	土	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
16	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 きゅうりの納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・なす・だし昆布	砂糖 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
17	水	かぼちゃポーロ お茶	ブロッコリーのそぼろあん キャベツの和え物 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 キャベツ・人参 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
18	木	ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根のおおさ煮 きゅうりともやしのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 大根・だし昆布・おおさのり きゅうり・もやし・だし昆布	うどん でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
19	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおおさ煮 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・小松菜・だし昆布 キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	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
20	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
22	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 さつま芋の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	砂糖・でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
24	水	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 豆腐のおおさ煮 ほうれん草とキャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	大根・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・おおさのり ほうれん草・キャベツ	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	おおさおじや お茶	米(国産)・おおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
25	木	ベビースティック お茶	鶏肉と白菜の煮物 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	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・だし昆布	砂糖 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
26	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜ともやしのお浸し 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 チンゲン菜・もやし・だし昆布 白菜・玉ねぎ・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
27	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
29	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 さつま芋の旨煮 5倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 大根・キャベツ・だし昆布	砂糖・でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
30	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりと大根の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・白菜・だし昆布 きゅうり・大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 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

★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9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)	屋食	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	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 小松菜のお浸し 7倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 大根・キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2	火	ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	おほかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
3	水	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜ときゅうりのお浸し 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 白菜・きゅうり ほうれん草・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
4	木	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 かぼちゃ・大根・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	白菜のミルク煮 お茶	白菜 スキムミルク 麦茶
5	金	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが 白菜のおおさ煮 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 白菜・だし昆布・おおさのり なす・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
6	土	ハイハイ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
8	月	かぼちゃポーロ お茶	そぼろ大根 きゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・だし昆布 きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ・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
9	火	野菜ハイハイ お茶	鶏じゃが ほうれん草のおおさ煮 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・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 大根・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ スキムミルク 麦茶
10	水	ハイハイ お茶	白身魚の煮付 人参の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	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
11	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん 大根の旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布 きゅうり・人参	うどん	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
12	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが キャベツのお浸し 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 キャベツ・人参 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 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
13	土	野菜ハイハイ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	チンゲン菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
16	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 きゅうりの納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・なす・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
17	水	かぼちゃポーロ お茶	ブロッコリーのそぼろあん キャベツの和え物 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 キャベツ・人参 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
18	木	ハイハイ お茶	煮込みうどん 大根のおおさ煮 きゅうりともやしのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布 大根・だし昆布・おおさのり きゅうり・もやし・だし昆布	うどん でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
19	金	野菜ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおおさ煮 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・小松菜・だし昆布 キャベツ・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	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
20	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
22	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 さつま芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
24	水	野菜ハイハイ お茶	鶏野菜うどん 豆腐のおおさ煮 ほうれん草とキャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	大根・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・おおさのり ほうれん草・キャベツ	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	おおさおじや お茶	米(国産)・おおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶
25	木	ベビースティック お茶	鶏肉と白菜の煮物 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	玉ねぎ・人参・白菜・だし昆布 ブロッコリー キャベツ・だし昆布	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
26	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 チンゲン菜ともやしのお浸し 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 チンゲン菜・もやし・だし昆布 白菜・玉ねぎ・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
27	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
29	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 さつま芋の旨煮 7倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 大根・キャベツ・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
30	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりと大根の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・白菜・だし昆布 きゅうり・大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	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

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