



2025年10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	水	かぼちゃポーロ お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 白菜の塩昆布和え フルーツ（グレープフルーツ）	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・塩昆布 グレープフルーツビー	うどん・砂糖 油・砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	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・焼きのり 麦茶		
2	木	ソフトサラダ お茶	タンドリーチキン かぼちゃのグラッセ コーンサラダ ごはん スープ	鶏肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが かぼちゃ コーン・人参・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油 油・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳		
3	金	ほたほた焼 お茶	ハムカツ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	ハムカツ 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり・人参 玉ねぎ・白菜 パイン（缶詰）	油 米(国産) おつゆ麩	中濃ソース 醤油 だし	「カルピス」のゼリー お茶	寒天 カルピス 麦茶		
4	土	かぼちゃポーロ 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				
6	月	五穀ビスケット お茶	サバの味噌焼 厚揚げの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	さば・白みそ 生揚げ かつおフレーク 赤みそ・白みそ	さやいんげん ひじき・コーン・人参・きゅうり 白菜・えのきたけ・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	お月見うさちゃんきんとん 牛乳	さつま芋・砂糖・塩 本みりん・りんご・レーズン 牛乳		
7	火	豆花クッキー お茶	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・人参 わかめ・キャベツ バナナ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 酢・醤油 鶏がらスープ	アップルパイ 牛乳	ギョーザの皮・りんご(缶詰) 油 牛乳		
8	水	クラッカー お茶	ツナときのこの和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	しめじ・えのきたけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・人参 オレンジ	スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	醤油・めんつゆ 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶		
9	木	白い風船ミルククリーム お茶	白身魚の竜田焼 さつま芋の甘煮 小松菜の和風和え 麦入りごはん 味噌汁	たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒 だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳		
10	金	ほたほた焼 お茶	えびピラフ スープ フルーツ（パイン缶）	えび ウインナー	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン 大根・ほうれん草 パイン（缶詰）	米(国産)・油・バター	コンソメ・塩 コンソメ	ミルクトースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・スキムミルク 牛乳		
11	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				
14	火	ソフトサラダ お茶	ハヤシライス チキンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・大根 オレンジ	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・豆乳 牛乳		
15	水	クラッカー お茶	サーモンのタルタル焼 ビーフンソテー キャベツの和え物 麦入りごはん 味噌汁	ピンクサーモン ハム・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	ドライセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・青ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ わかめ・もやし	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ビーフン・油 米(国産)・押麦	塩 醤油・だし 醤油・本みりん だし	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		
16	木	豆花クッキー お茶	醤油ラーメン かぼちゃのチーズ焼 白菜のおかか和え フルーツ（バナナ）	豚肉 ミックスチーズ かつお節	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ 白菜・きゅうり・コーン バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油	五平餅（ごへいもち） お茶	米(国産)・でん粉・赤みそ 砂糖・油 麦茶		
17	金	五穀ビスケット お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め のりの佃煮 マカロニサラダ ごはん すまし汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが のり コーン・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	油・さつま芋・砂糖 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・料理酒・本みりん だし・醤油・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		
18	土	ほたほた焼 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				
20	月	クラッカー お茶	★さばのおろし煮 ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	さば 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが・大根おろし ほうれん草・人参 白菜・わかめ・人参 パイン（缶詰）	砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油 だし	ツナサンド 牛乳	食パン・ツナフレーク 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳		
21	火	ソフトサラダ お茶	豚肉の生姜炒め さつま芋のあおさ焼 ブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが あおさのり ブロッコリー・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ・えのきたけ	油・砂糖 さつま芋・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	かぼちゃドーナツ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 かぼちゃ・豆乳・油 牛乳		
22	水	かぼちゃポーロ お茶	ハンバーグ ★リエージュ風サラダ ごはん スープ フルーツ（りんご）	ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ・さやいんげん 大根・チンゲン菜・人参 りんご	油 じゃが芋・油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・料理用白ワイン・塩 コンソメ	みかんヨーグルト お茶	ヨーグルト・みかん(缶詰) 砂糖 麦茶		
23	木	ほたほた焼 お茶	五目うどん 焼かぼちゃ キャベツのおかか和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 かぼちゃ 人参・キャベツ・きゅうり バナナ	うどん 油	だし・醤油・本みりん 塩 醤油・本みりん	★ごんじゅう お茶	米(国産)・かつお節・豚肉・油揚げ 料理酒・本みりん・醤油・砂糖 麦茶		
24	金	白い風船ミルククリーム お茶	アジの蒲焼風 そぼろきんぴら 小松菜とちくわのごまネズ和え 麦入りごはん 味噌汁	あじ 鶏ひき肉 ちくわ	ごぼう・人参 小松菜・人参・コーン 油揚げ・赤みそ・白みそ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖・白ごま マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)・押麦	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし 塩 だし	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		
25	土	豆花クッキー お茶	チャーハン スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ				
27	月	クラッカー お茶	鶏肉のごまだれ ビーフンソテー ツナサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 ハム ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜	油・白ごま・白ねりごま・砂糖 ビーフン・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん 醤油・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 だし	お麩のメーブルラスク 牛乳	おつゆ麩・油 メーブルシロップ 牛乳		
28	火	ソフトサラダ お茶	麻婆豆腐丼 三色ナムル スープ フルーツ（グレープフルーツ）	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・小松菜・人参・にんにく わかめ・白菜・大根 グレープフルーツビー	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	野菜ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・コーン ピーマン・玉ねぎ・チーズ 牛乳		
29	水	ほたほた焼 お茶	けんちんうどん れんこんサラダ フルーツ（みかん缶）	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 れんこん・コーン・人参・きゅうり みかん(缶詰)	うどん・油・里芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	さつま芋パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・さつま芋 牛乳		
30	木	かぼちゃポーロ お茶	焼きそば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉・かつお節 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・あおさのり 人参・もやし・しめじ バナナ	焼きそば用麺・油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 鶏がらスープ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶		
31	金	五穀ビスケット お茶	パンブキンカレー ほうれん草のサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草・コーン・カリフラワー・人参 大根・玉ねぎ・さやえんどう	米(国産)・押麦・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	ハロウィンゼリー 牛乳	ダイスゼリー（巨峰） ダイスゼリー（みかん） 牛乳		

栄養価の平均（3歳以上）
エネルギー539kcal たんぱく質19.4g 脂質15.4g カルシウム191mg 食塩相当量1.9g
（3歳未満）
エネルギー461kcal たんぱく質15.9g 脂質13.2g カルシウム163mg 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、ご了承ください。

2025年10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	水	かぼちゃポーロ お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 白菜の和え物 フルーツ（グレープフルーツ）	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 白菜・人参・きゅうり グレープフルーツルビー	うどん・砂糖 油・砂糖 調合ごま油	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ 醤油	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・焼きのり 麦茶
2	木	野菜ハイハイ お茶	タンドリーチキン かぼちゃのグラッセ コーンサラダ 軟飯 スープ	鶏肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが かぼちゃ コーン・人参・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・玉ねぎ・人参	油 油・バター・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・カレーパウダー・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	ちんすこう風 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
3	金	ハイハイ お茶	鶏じゃが オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 オクラ・きゅうり・人参 玉ねぎ・白菜 パイン（缶詰）	じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油 だし	「カルビス」のゼリー お茶	寒天 カルビス 麦茶
4	土	かぼちゃポーロ 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		
6	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌焼 厚揚げの煮物 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	たら・白みそ 生揚げ かつおフレーク 赤みそ・白みそ	さやいんげん ひじき・コーン・人参・きゅうり 白菜・えのきたけ・青ねぎ	砂糖・油 砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	お月見うさちゃんきんとん 牛乳	さつま芋・砂糖・塩 本みりん・りんご・レーズン 牛乳
7	火	ハイハイ お茶	ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・人参 わかめ・キャベツ バナナ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 酢・醤油 鶏がらスープ	アップルパイ（焼） 牛乳	ギョーザの皮・りんご(缶詰) 油 牛乳
8	水	野菜ハイハイ お茶	ツナときのこの和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	しめじ・えのきたけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン 大根・人参 オレンジ	スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	醤油・めんつゆ 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
9	木	ベビースティック お茶	白身魚の竜田焼 さつま芋の甘煮 小松菜の和風和え 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖・でん粉・油 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
10	金	野菜ハイハイ お茶	えびピラフ スープ フルーツ（パイン缶）	えび ウインナー	人参・ピーマン・玉ねぎ・コーン 大根・ほうれん草 パイン（缶詰）	米(国産)・油・バター	コンソメ・塩 コンソメ	ミルクトースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・スキムミルク 牛乳
11	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		
14	火	野菜ハイハイ お茶	ハヤシライス チキンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・大根 オレンジ	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・豆乳 牛乳
15	水	ハイハイ お茶	サーモンのタルタル焼 ビーフンソテー キャベツの和え物 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン ハム・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・青ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ わかめ・もやし	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ビーフン・油 米(国産)	塩 醤油・だし 醤油・本みりん だし	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
16	木	ベビースティック お茶	醤油ラーメン かぼちゃのチーズ焼 白菜のおかか和え フルーツ（バナナ）	豚肉 ミックスチーズ かつお節	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ 白菜・きゅうり・コーン バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油	五平餅（ごへいもち） お茶	米(国産)・でん粉・赤みそ 砂糖・油 麦茶
17	金	かぼちゃポーロ お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め のりの佃煮 マカロニサラダ 軟飯 すまし汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうがのり コーン・きゅうり 大根・小松菜・玉ねぎ	油・さつま芋・砂糖 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・料理酒・本みりん だし・醤油・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
18	土	野菜ハイハイ 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		
20	月	ベビースティック お茶	白身魚のおろし煮 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	たら 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが・大根おろし ほうれん草・人参 白菜・わかめ・人参 パイン（缶詰）	砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし 醤油 だし	ツナサンド 牛乳	食パン・ツナフレーク 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
21	火	野菜ハイハイ お茶	豚肉の生姜炒め さつま芋のあおさ焼 ブロッコリーのサラダ 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが あおさのり ブロッコリー・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ・えのきたけ	油・砂糖 さつま芋・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	かぼちゃドーナツ（焼） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 かぼちゃ・豆乳・油 牛乳
22	水 世界の料理 (ベルギー)	かぼちゃポーロ お茶	ハンバーグ ★リエージュ風サラダ 軟飯 スープ フルーツ（りんご）	ハンバーグ ベーコン	玉ねぎ・さやいんげん 大根・チンゲン菜・人参 りんご	油 じゃが芋・油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・料理用白ワイン・塩 コンソメ	みかんヨーグルト お茶	ヨーグルト・みかん(缶詰) 砂糖 麦茶
23	木	ハイハイ お茶	五目うどん 焼かぼちゃ キャベツのおかか和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 かぼちゃ 人参・キャベツ・きゅうり バナナ	うどん 油	だし・醤油・本みりん 塩 醤油・本みりん	★ごんじゅう お茶	米(国産)・かつお節・豚肉・油揚げ 料理酒・本みりん・醤油・砂糖 麦茶
24	金	野菜ハイハイ お茶	白身魚の蒲焼風 そぼろきんぴら 小松菜とちくわのごまネズ和え 軟飯 味噌汁	たら 鶏ひき肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ごぼう・人参 小松菜・人参・コーン 大根・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 油・砂糖・白ごま マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・料理酒・だし 塩 だし	コンソメポテト（焼） 牛乳	ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳
25	土	ベビースティック お茶	チャーハン スープ	ウインナー 豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しいたけ 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
27	月	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉のごまだれ ビーフンソテー ツナサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ハム ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜	油・白ごま・白ねりごま・砂糖 ビーフン・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	料理酒・醤油・本みりん 醤油・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 だし	お麴のメーブルラスク 牛乳	おつゆ麴・油 メーブルシロップ 牛乳
28	火	ハイハイ お茶	麻婆豆腐丼 三色ナムル スープ フルーツ（グレープフルーツ）	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・小松菜・人参・にんにく わかめ・白菜・大根 グレープフルーツルビー	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	野菜ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・コーン ピーマン・玉ねぎ・チーズ 牛乳
29	水	野菜ハイハイ お茶	けんちんうどん れんこんサラダ フルーツ（みかん缶）	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 れんこん・コーン・人参・きゅうり みかん(缶詰)	うどん・油・里芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	さつま芋パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・さつま芋 牛乳
30	木	かぼちゃポーロ お茶	焼きそば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉・かつお節 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜・あおさのり 人参・もやし・しめじ バナナ	焼きそば用麺・油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 鶏がらスープ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
31	金 ハロウィン	ベビースティック お茶	パンキンカレー ほうれん草のサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ほうれん草・コーン・カリフラワー・人参 大根・玉ねぎ・さやえんどう	米(国産)・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	ハロウィンゼリー 牛乳	ダイスゼリー（巨峰） ダイスゼリー（みかん） 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10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	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん 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	木	野菜ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油 塩	麴のミルク煮 お茶	おつゆ麴 スキムミルク 麦茶
3	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりの納豆和え 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・だし昆布 きゅうり・だし昆布 玉ねぎ・白菜・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
4	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・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
6	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
7	火	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
8	水	野菜ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 ブロッコリーの和え物	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	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
9	木	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 すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 スキムミルク 麦茶
10	金	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のおかか煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶
11	土	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・玉ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
14	火	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し 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 小松菜・人参 大根・キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
15	水	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・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
16	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 白菜ときゅうりの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 白菜・きゅうり・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶
17	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・人参・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) おつゆ麴	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ スキムミルク 麦茶
18	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
20	月	ベビースティック 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 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	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
21	火	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	キャベツ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) さつま芋	醤油 醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 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	人参・だし昆布 大根・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
23	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	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
24	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 小松菜のお浸し 5倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油・塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
25	土	ベビースティック お茶	鶏塩おじや スープ	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 塩		
27	月	かぼちゃポーロ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 キャベツときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 小松菜・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	かぼちゃのミルク煮 お茶	かぼちゃ スキムミルク 麦茶
28	火	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 スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 白菜・大根・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶
29	水	野菜ハイハイン お茶	鶏と野菜のにゅうめん 大根のあおさ煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 大根・だし昆布・あおさのり ブロッコリー・だし昆布	そうめん でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
30	木	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・小松菜・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	金	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・人参・だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・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。

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	水	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん 蒸しさつま芋 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	うどん 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	木	野菜ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油 塩	麴のミルク煮 お茶	おつゆ麴 スキムミルク 麦茶
3	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりの納豆和え 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・だし昆布 きゅうり・だし昆布 玉ねぎ・白菜・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
4	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・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
6	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 白菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
7	火	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
8	水	野菜ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 ブロッコリーの和え物	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	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
9	木	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 すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 スキムミルク 麦茶
10	金	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 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) 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶
11	土	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・玉ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
14	火	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し 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 小松菜・人参 大根・キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
15	水	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・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
16	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 白菜ときゅうりの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 白菜・きゅうり・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶
17	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・人参・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) おつゆ麴	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ スキムミルク 麦茶
18	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
20	月	ベビースティック 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 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 白菜・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	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
21	火	野菜ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	キャベツ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) さつま芋	醤油 醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
22	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 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	人参・だし昆布 大根・だし昆布 チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
23	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	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
24	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 小松菜のお浸し 5倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油・塩	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
25	土	ベビースティック お茶	鶏塩おじや スープ	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・人参・だし昆布 人参・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 塩		
27	月	かぼちゃポーロ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 キャベツときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 小松菜・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	かぼちゃのミルク煮 お茶	かぼちゃ スキムミルク 麦茶
28	火	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 スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 白菜・大根・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶
29	水	野菜ハイハイン お茶	鶏と野菜のにゅうめん 大根のあおさ煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 大根・だし昆布・あおさのり ブロッコリー・だし昆布	そうめん でん粉	醤油 醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
30	木	かぼちゃポーロ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・小松菜・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
31	金	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・人参・だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・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10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	水	10倍がゆ さつまいのペースト ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト		ほうれん草 玉ねぎ	米(国産) さつまい	
2	木	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)	
3	金	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)	
4	土	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)	
6	月	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)	
7	火	10倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	小松菜 人参	米(国産)	
8	水	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト ブロッコリーのペースト		人参 大根 ブロッコリー	米(国産)	
9	木	10倍がゆ さつまいのペースト 玉ねぎのペースト 小松菜のペースト		玉ねぎ 小松菜	米(国産) さつまい	
10	金	10倍がゆ 大根のペースト 人参のペースト きゅうりのペースト		大根 人参 きゅうり	米(国産)	
11	土	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		小松菜 人参 玉ねぎ	米(国産)	
14	火	10倍がゆ じゃが芋のペースト 大根のペースト キャベツのペースト		大根 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
15	水	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト	豆腐	人参 ほうれん草	米(国産)	
16	木	10倍がゆ きゅうりのペースト かぼちゃのペースト 白菜のペースト		きゅうり かぼちゃ 白菜	米(国産)	
17	金	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)	
18	土	10倍がゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト 人参のペースト		ほうれん草 大根 人参	米(国産)	
20	月	10倍がゆ 人参のペースト 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト		人参 玉ねぎ ほうれん草	米(国産)	
21	火	10倍がゆ キャベツのペースト さつまいのペースト ブロッコリーのペースト		キャベツ ブロッコリー	米(国産) さつまい	
22	水	10倍がゆ じゃが芋のペースト 大根のペースト 人参のペースト		大根 人参	米(国産) じゃが芋	
23	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト キャベツのペースト ほうれん草のペースト		かぼちゃ キャベツ ほうれん草	米(国産)	
24	金	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)	
25	土	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)	
27	月	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト		人参 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
28	火	10倍がゆ 白菜のペースト 小松菜のペースト 人参のペースト		白菜 小松菜 人参	米(国産)	
29	水	10倍がゆ 大根のペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト		大根 ブロッコリー 人参	米(国産)	
30	木	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)	
31	金	10倍がゆ カリフラワーのペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		カリフラワー 人参 ほうれん草	米(国産)	

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。