

			主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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
		ソフトサラダ	根菜うどん	豚肉・油揚げ	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		
1	±	お茶							
'									
	<u> </u>	豆花クッキー	サーモンのバター醤油焼	ピンクサーモン		小麦粉・バター	塩・醤油	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖
١.		お茶	あおさポテト		あおさのり	じゃが芋・油	塩		油・豆乳・メープルシロップ
4	火		小松菜のおかかマヨ和え 麦入りごはん	かつお節	小松菜・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	醤油	牛乳	牛乳
		*\!\!\ 1	味噌汁	赤みそ・白みそ	青ねぎ・大根	おつゆ麩	だし	t	N/(@#\ \\\\
		かぼちゃボーロ お茶	塩ラーメン 春巻	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく 春巻	ラーメン・油・調合ごま油 油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん	ツナマヨおにぎり	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
5	水		白菜の中華和え		白菜・きゅうり・人参	調合ごま油	塩・醤油・鶏がらスープ	お茶	麦茶
			フルーツ(オレンジ)		オレンジ				
		クラッカー お茶	鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	塩・料理用赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・酢	アップルゼリー	寒天・りんごジュース 砂糖
6	木	の栄	ごはん			米(国産)		牛乳	牛乳
			味噌汁 フルーツ(パイン缶)	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・小松菜 パイン(缶詰)	おつゆ麩	だし		
		ぽたぽた焼	豚肉のすき焼き風丼	豚肉•豆腐	白菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ	米(国産)・糸こんにゃく(白滝)・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油	たこ焼風ポテト	じゃが芋・キャベツ・お好み焼きソース
7	金	お茶	もやしのおかか和え 味噌汁	かつお節 赤みそ・白みそ	もやし・きゅうり・人参 大根・玉ねぎ・わかめ		醤油・本みりん・だし だし	牛乳	あおさのり・かつお節・赤パプリカ 牛乳
'	717		フルーツ(バナナ)	more alloye	バナナ			7-50	7-30
		かぼちゃボーロ	鶏醤油ラーメン	1 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		
_		お茶	大崎 直加 フーバン	و اهم	100 70 100 54 000 4				
8	土								
				11.5.11%			NET AL COLOR MANAGEMENT		
		五穀ビスケット お茶	照焼ハンバーグ 切干大根の煮物	ハンバーグ さつま揚げ	切干大根•人参	油・砂糖・でん粉 油・砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒	スイートポテト	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵
10	月		チーズサラダ	チーズ	キャベツ・きゅうり・人参	油•砂糖	醤油・酢	牛乳	牛乳
L			ごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ	米(国産)	だし		
11		豆花クッキー お茶	サバの味噌煮 白菜の塩昆布和え	さば・白みそ	しょうが 白菜・きゅうり・塩昆布	砂糖調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒	いちごスコーン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・ストロベリーソース
l.	l	00 A	★きのこの混ぜごはん	鶏肉・油揚げ	人参・しめじ・まいたけ・しいたけ	米(国産)・油・砂糖	本みりん・醤油	牛乳	生乳
			すまし汁 フルーツ (グレープフルーツ)		玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツルビー	じゃが芋	だし・醤油・塩		
		クラッカー	キーマカレー	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・コーン	米(国産)・押麦・油・砂糖・いちごジャム	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース	きなこシュガートースト	P41 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
12	水	お茶	花野菜サラダ スープ		カリフラワー・ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜・しめじ	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳	きな粉・砂糖 牛乳
, _	٦,		フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)			7 30	
		白い風船ミルククリーム	味噌ラーメン	■	玉ねぎ・人参・もやし・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	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま
		お茶	肉しゅうまい	肉しゅうまい					塩
13	木		プロッコリーの中華和え フルーツ(パイン缶)		ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	調合ごま油	塩・醤油・鶏がらスープ	お茶	麦茶
		13+13+ 1+		ラフドカッ ル		l th	(内)	お料のコンバリニコー	おつかきこと
		ぽたぽた焼 お茶	えびカツ きんぴらごぼう	えびカツ	ごぼう・人参・さやいんげん	油 調合ごま油・砂糖	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒	お麩のコンソメラスク	おつゆ麩・油 コンソメ・ドライパセリ
14	金		ポテトサラダ		きゅうり・人参	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	牛乳	牛乳
€2	13		さくらごはん すまし汁		玉ねぎ・わかめ	米(国産) 花麩	醤油・料理酒 だし・醤油・塩		
		ソフトサラダ	五目チャーハン	ウインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩		
15	±	お茶	スープ	豆腐	わかめ・大根 		鶏がらスープ		
		かぼちゃボーロ	白身魚のマヨ焼	たら		小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	ポテトフライ	ポテトフライ・油
17	月	お茶	ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え	油揚げ・大豆	ひじき・人参 ほうれん草・しめじ・人参	油・砂糖白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	牛乳	塩 牛乳
[' '	73		麦入りごはん	+1.7 +1.5		米(国産)・押麦		(- 3 0	1.30
		ソフトサラダ	味噌汁 スパゲティナポリタン	赤みそ・白みそ ウインナー	かぼちゃ・玉ねぎ・さやえんどうピーマン・玉ねぎ・人参	スパゲティ・油・砂糖	だし トマトケチャップ・塩	甘味噌おにぎり	米(国産)・赤みそ・本みりん
		お茶	チキンサラダ	チキンフレーク	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・オリーブ油	酢•塩•醤油		砂糖・焼きのり
18	火		スープ フルーツ (グレープフルーツ)		コーン・玉ねぎ・ブロッコリー グレープフルーツルビー		コンソメ	お茶	麦茶
		n= +		响应		Zi / W/A . Seb. TilvWeb	WNTENSE 45 1820 + 7.10 /	4-14-7-7 : Jose -he	
		クラッカー お茶	★チキンチキンごぼう 蒸さつま芋	鶏肉	ごぼう・さやいんげん	でん粉・油・砂糖 さつま芋	料理酒・塩・醤油・本みりん	お好み焼き	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
19	水		マカロニサラダ		きゅうり・人参	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		牛乳	牛乳
	料理		ごはん 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ	米(国産) おつゆ麩	だし		
		豆花クッキー お茶	★コテージパイ ツナサラダ	豚ひき肉・牛乳 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ キャベツ・カリフラワー・人参	油・じゃが芋・バター 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース 砂糖
20	木	00 7 K	パン			食パン		牛乳	牛乳
	の料理		スープ フルーツ (バナナ)		コーン・玉ねぎ・小松菜 バナナ		コンソメ		
(43	řuz)	五穀ビスケット	麻婆豆腐丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・鶏がらスープ	ごまちんすこう	小麦粉・白ごま・油
21	金	お茶	春雨サラダ スープ		きゅうり・人参 もやし・チンゲン菜・えのきたけ	緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	酢・醤油 鶏がらスープ	牛乳	砂糖•塩 牛乳
_ '			フルーツ (オレンジ)		オレンジ			, , ,	
		ぽたぽた焼	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		
		お茶							
22	土								
		VID L #= #	力自分の老はは	1 # 6	しょうが	7./\ ¥64	物. 如用海 · 拉!	かぼちゅのパントーナ	小主物 、
		ソフトサラダ お茶	白身魚の煮付け 白菜のお浸し	たら	しょうが 白菜・人参	砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・だし	かはらゃのハンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ
25	火		手作りふりかけ ごはん	しらす・かつお節	小松菜	白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産)	本みりん・醤油・酢	牛乳	牛乳
			味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ	さつま芋	だし		
		かぼちゃボーロ お茶	五目あんかけうどん 焼じゃが	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 じゃが芋・油	だし・醤油・本みりん・塩塩	青菜おにぎり	米(国産) 菜めしの素
26	水	のボ	大根と胡瓜の甘酢和え		大根・きゅうり・人参	砂糖	盛 酢・醤油	お茶	麦茶
			フルーツ (バナナ)		バナナ				
		ぽたぽた焼	カレーピラフ		コーン・ピーマン・人参・玉ねぎ	米(国産)・油・バター	コンソメ・塩・カレーパウダー	お誕生日ケーキ(いちごジャム)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳
27	木	お茶	メンチカツ ブロッコリーサラダ	メンチカツ	プロッコリー・キャベツ・人参	油砂糖・オリーブ油	中濃ソース 酢・塩	牛乳	油・ホイップクリーム・いちごジャム 牛乳
またん			スープ		玉ねぎ・小松菜	じゃが芋	コンソメ		1 30
0 154	201 E.	白い風船ミルククリーム	りんごポンチ サバの塩焼	さば	みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・りんごシュース		塩	メロンパン風トースト	食パン・バター・豆腐
	_	お茶	さつま芋の甘煮			さつま芋・砂糖			砂糖・小麦粉・グラニュー糖
28	金		切干大根の納豆和え 麦入りごはん	納豆	切干大根・人参・きゅうり	 米(国産)・押麦	醤油	牛乳	牛乳
			味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ		だし		105
					栄養価の		ペルギー552kcal たんぱく質19.2g 脂質1 ペルギー470kcal たんぱく質15.8g 脂質1		

栄養価の平均(3歳以上)エネルギー552kcalたんぱく質19.2g脂質15.8gカルシウム185mg食塩相当量2.1g(3歳未満)エネルギー470kcalたんぱく質15.8g脂質13.4gカルシウム158mg食塩相当量1.8g



	i	SuruSu上陽こども園							
日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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
		ハイハイン お茶	根菜うどん	豚肉・油揚げ	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		
1	土								
		ベビースティック お茶	 サーモンのバター醤油焼 あおさポテト	ピンクサーモン	あおさのり	 小麦粉・バター じゃが芋・油	塩・醤油塩	ホットケーキ	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
4	火	の栄	がおされデト 小松菜のおかかマヨ和え 軟飯	かつお節	小松菜・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油	牛乳	出・豆乳・メークルシロック 牛乳
		かぼちゃボーロ	軟颇 味噌汁 塩ラーメン	赤みそ・白みそ 豚肉	青ねぎ・大根 玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	おつゆ麩	だし 醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん	ツナマヨおにぎり	米(国産)・ツナフレーク
5	水	お茶	春巻(焼き)	的人	本格さ・人参・キャハグ・にんにく 春巻 白菜・きゅうり・人参	フースフ・油・調品とよ油 油 調合ごま油	古地・鶏がらスープ・塩・本のりん 塩・醤油・鶏がらスープ		マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
5	小		白菜の中華和え フルーツ(オレンジ)		オレンジ	祠口と本油	温・醤油・鶏からスーク	お茶	支 衆
		野菜ハイハインお茶	鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ	鶏肉	 キャベツ・きゅうり・人参	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖	塩・料理用赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・酢	アップルゼリー	寒天・りんごジュース 砂糖
6	木	05×K	ママハンサンター 軟飯 味噌汁	赤みそ・白みそ	エねぎ・小松菜	米(国産) おつゆ麩	だし	牛乳	牛乳
		ハイハイン	フルーツ (パイン缶) 豚肉のすき焼き風丼	豚肉・豆腐	パイン(缶詰) 白菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ	**(国産)・糸こんにゃく(白滝) ・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油	たこ焼風ポテト	じゃが芋・キャベツ・お好み焼きソース
7	金	お茶	もやしのおかか和え味噌汁	かつお節 赤みそ・白みそ	もやし・きゅうり・人参大根・玉ねぎ・わかめ	NOTE OF COLUMN DATE	醤油・本みりん・だし	1年乳	あおさのり・かつお節・赤パプリカ牛乳
,	34		フルーツ (バナナ)	300 C 1 207 C	バナナ			7-3-0	7-30
		かぼちゃボーロ 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		
8	土	00 N							
		ベビースティック	照焼ハンバーグ	ハンバーグ		油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・料理酒	スイートポテト	さつま芋・牛乳・バター
10	月	お茶	切干大根の煮物 チーズサラダ	ハンハーシ さつま揚げ チーズ	切干大根・人参 キャベツ・きゅうり・人参	油・砂糖油・砂糖	だし・醤油・料理酒醤油・酢	大手 トルチド	砂糖・卵牛乳ハター
. 5	,,		軟飯 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ	米(国産)	だし		
11	火	ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮白菜の和え物	たら・白みそ	しょうが 白菜・きゅうり	砂糖 調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 醤油	いちごスコーン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 塩・油・ストロベリーソース
復	į.		★きのこの混ぜ軟飯 すまし汁	鶏肉・油揚げ	人参・しめじ・まいたけ・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖 じゃが芋	本みりん・醤油 だし・醤油・塩	牛乳	牛乳
	- -	かぼちゃボーロ	フルーツ (グレープフルーツ) キーマカレー	豚ひき肉	グレープフルーツルビー 玉ねぎ・人参・コーン	米(国産)・押麦・油・砂糖・いちごジャム	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース	きなこシュガートースト	食パン・バター
12	水	お茶	花野菜サラダ スープ		カリフラワー・ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜・しめじ	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油 コンソメ	牛乳	きな粉・砂糖 牛乳
			フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				
		ベビースティック お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい	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	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ	ごま塩おにぎり	米(国産)・黒ごま塩
13	木		ブロッコリーの中華和え フルーツ (パイン缶)		ブロッコリー・人参 パイン (缶詰)	調合ごま油	塩・醤油・鶏がらスープ	お茶	麦茶
		野菜ハイハイン	焼えびカツ	えびカツ		油	中濃ソース	お麩のコンソメラスク	おつゆ麩・油
14	金	お茶	きんぴらごぼう ポテトサラダ		ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・人参	調合ごま油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩	牛乳	コンソメ・ドライパセリ 牛乳
			さくら軟飯 すまし汁		玉ねぎ・わかめ	米(国産) 花麩	醤油・料理酒 だし・醤油・塩		
		ハイハイン 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 わかめ・大根	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
15	土								
		かぼちゃボーロ	白身魚のマヨ焼	たら 油揚げ・大豆	ひじき・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖	塩	ポテトフライ(焼)	ポテトフライ・油
17	月	お茶	ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え	油揚り・八豆	ほうれん草・しめじ・人参	油・砂糖 白ごま 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	牛乳	牛乳
		野菜ハイハイン	軟飯 味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやえんどう ピーマン・玉ねぎ・人参	スパゲティ・油・砂糖	だし トマトケチャップ・塩	+n+n+n+1/n == 1/0	米(国産)・赤みそ・本みりん
18	火	お茶	スパゲティナポリタン チキンサラダ スープ	チキンフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・ブロッコリー	砂糖・オリーブ油	下マドクテャック・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	甘味噌おにぎりお茶	が糖・焼きのり 麦茶
10			フルーツ (グレープフルーツ)		グレープフルーツルビー			05 R	交示
		ハイハイン お茶	★チキンチキンごぼう (焼) 蒸さつま芋	鶏肉	ごぼう・さやいんげん	でん粉・油・砂糖	料理酒・塩・醤油・本みりん	お好み焼き	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
19 # # +		3071	然じりよ子 マカロニサラダ 軟飯		きゅうり・人参	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)		牛乳	牛乳
	料理	ベビースティック	歌殿味噌汁★コテージパイ	赤みそ・白みそ 豚ひき肉・牛乳	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ	おつゆ麩油・じゃが芋・バター	だし トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩	ぶどうゼリー	寒天・ぶどうジュース
20	木	お茶	ンプリング ツナサラダ パン	ツナフレーク	キャベツ・カリフラワー・人参	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	15にフロック 15に	砂糖牛乳
世界	の料理		スープ フルーツ (バナナ)		コーン・玉ねぎ・小松菜 バナナ		コンソメ		
		かぼちゃボーロ お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・人参	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	ごまちんすこう	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩
21	金		スープ フルーツ (オレンジ)		もやし・チンゲン菜・えのきたけ オレンジ		鶏がらスープ	牛乳	牛乳
		野菜ハイハイン		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		
22	土	お茶							
	<u> </u>								
		野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付け 白菜のお浸し	たら	しょうが 白菜・人参	砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・だし		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖油・豆乳・かぼちゃ
25	火		手作りふりかけ 軟飯	しらす・かつお節	小松菜	白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産)	本みりん・醤油・酢	牛乳	牛乳
		かぼちゃボーロ	味噌汁 五目あんかけうどん	赤みそ・白みそ豚肉	玉ねぎ・わかめ ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布	さつま芋 うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	青菜おにぎり	米(国産)
26	水	お茶	焼じゃが 大根と胡瓜の甘酢和え		大根・きゅうり・人参	じゃが芋・油 砂糖	塩 酢・醤油	お茶	菜めしの素 麦茶
			フルーツ(バナナ)		パナナ			11974-0	
		ハイハイン お茶	カレーピラフ 焼メンチカツ	メンチカツ	コーン・ピーマン・人参・玉ねぎ	油	コンソメ・塩・カレーパウダー中濃ソース		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳 油・ホイップクリーム・いちごジャム
27	木 Luj会		プロッコリーサラダ スープ		ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	砂糖・オリーブ油 じゃが芋	酢・塩 コンソメ	牛乳	牛乳
V1504V	, , , , , ,	野菜ハイハイン	りんごポンチ白身魚の塩焼	たら	みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・りんごシュース	ナつませ、アルルは	塩	メロンパン風トースト	食パン・バター・豆腐
28	金	お茶	さつま芋の甘煮 切干大根の納豆和え	納豆	切干大根・人参・きゅうり	さつま芋・砂糖	だし・醤油 醤油	牛乳	砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
			軟飯 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ	米(国産)	だし		1

[★]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。



	主た材料と体内での働き								SuruSu上陽ことも園 おやつ(午後)	
日 付	曜日	おやつ(午前)	昼食	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	±	ハイハイン お茶	根菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・里芋・でん粉	醤油			
4	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 じゃが芋のあおさ煮 5倍がゆ 味噌汁	たら	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり 小松菜・大根・だし昆布	じゃが芋・でん粉 米(国産)	署油 署油	蒸しかぼちゃお茶	かぼちゃ 麦茶	
	-14	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	大根・ほうれん草・だし昆布 だし昆布	うどん さつま芋	醤油醤油	ツナおじや	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油	
5	水	野菜ハイハイン	白菜のお浸し 鶏肉と野菜の煮物	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参	でん粉	醤油醤油	お茶	麦茶 パナナ	
6	木	お茶	玉ねぎときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	醤油	お茶	麦茶	
7	金	ハイハイン お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 大根の旨煮 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
8	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・でん粉	醤油			
10	月	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 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	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	醤油醤油	蒸しさつま芋お茶	さつま芋麦茶	
11	火	ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 白菜の和え物 5倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶	
12	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏野菜おじや ブロッコリーのお浸し スーブ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー 大根・チンゲン菜・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	
13	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん ブロッコリーの旨煮 もやしのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 もやし・人参・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	
14	金	野菜ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 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	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参 人参・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	選油 選油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶	
15	土	ハイハイン お茶	鶏野菜にゅうめん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布	うどん・でん粉	醤油			
17	月	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の照り煮 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・だし昆布	でん粉 米(国産)	署油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋麦茶	
18	火	野菜ハイハインお茶	煮込みうどん ブロッコリーの旨煮 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・人参	うどん	署油 醤油 醤油	味噌おじやお茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶	
19	水	ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	さつま芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	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	
20	木	ベビースティック お茶	ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのあおさ煮 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 カリフラワー・だし昆布・あおさのり キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麸	醤油醤油	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ スキムミルク 麦茶	
21	金	かぼちゃボーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりともやしのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) ・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 きゅうり・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	選油 選油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶	
22	±	野菜ハイハインお茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油			
25	火	野菜ハイハインお茶	白身魚の味噌煮 白菜ときゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら・白みそ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・きゅうり・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶	
26	水	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん 蒸しじゃが芋 大根のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 大根・人参	うどん じゃが芋	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	
27	木	ハイハイン お茶	プロッコリーのそぼろあん 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	ブロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・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	煮りんごお茶	りんご 麦茶	
28	金	野菜ハイハインお茶	白身魚の照り煮 人参の納豆和え 5倍がゆ スープ	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) さつま芋	醤油 醤油 塩	じゃが芋のパンがゆ	パン粉・じゃが芋 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。



		主							uSu上陽こども園 ゔやつ(午後)		
付付	田	おやつ(午前)	昼食	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	±	ハイハイン お茶	根菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・里芋・でん粉	選油				
4	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 じゃが芋のあおさ煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり 小松菜・大根・だし昆布	じゃが芋・でん粉 米(国産)	選油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶		
5	水	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	大根・ほうれん草・だし昆布 だし昆布 白菜・人参	うどん さつま芋	置油 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		
6	木	野菜ハイハインお茶	鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎときゅうりのお浸し 7倍がゆ	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・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		
		ハイハイン お茶	味噌汁 鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 大根の旨煮	赤みそ・白みそ 鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布	おつゆ麩 米(国産)・でん粉	選油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶		
7	金		味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・だし昆布	= L3 / -75 / W/\		00 M	×//\		
8	±	お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布	うどん・でん粉	醤油				
10	月	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 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) 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)	選油 選油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋麦茶		
11	火	ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 白菜の和え物 7倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油・塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶		
12	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏野菜おじや ブロッコリーのお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー 大根・チンゲン菜・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		
13	木	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん ブロッコリーの旨煮 もやしのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 もやし・人参・だし昆布	うどん・でん粉	選油 選油 醤油	あおさおじや	米(国産)・あおさのり 玉ねぎ・醤油 麦茶		
14	金	野菜ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 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	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・人参 人参・だし昆布	米(国産) おつゆ麸	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	±	ハイハイン お茶	鶏野菜にゅうめん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・だし昆布	うどん・でん粉	醤油				
17	月	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の照り煮 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油醤油	蒸しじゃが芋お茶	じゃが芋麦茶		
18	火	野菜ハイハインお茶	煮込みうどん ブロッコリーの旨煮 キャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・小松菜・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・人参	うどん	選油 醤油 醤油	味噌おじやお茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶		
19	水	ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	さつま芋・砂糖 米(国産)	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		
		ベビースティック お茶	味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 カリフラワーのあおさ煮	赤みそ・白みそ ツナフレーク	キャベツ・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布・あおさのり	おつゆ麩	選油	かぼちゃのミルク煮			
20	木	かぼちゃボーロ	フ倍がゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	赤みそ・白みそ 鶏ひき肉(ささみ) ・豆腐	キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麩	選油	お茶	麦茶		
21	金	お茶	きゅうりともやしのお浸し ア倍がゆ 味噌汁	赤みそ・白みそ	きゅうり・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油	お茶	麦茶		
22	±	野菜ハイハインお茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油				
25	火	野菜ハイハインお茶	白身魚の味噌煮 白菜ときゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら・白みそ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・きゅうり・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶		
26	水	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん 蒸しじゃが芋 大根のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 大根・人参	うどん じゃが芋	醤油	おかかおじやお茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶		
27	木	ハイハイン お茶	プロッコリーのそぼろあん キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	プロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	選油選油	煮りんごお茶	りんご 麦茶		
28	金	野菜ハイハインお茶	白身魚の照り煮 人参の納豆和え 7倍がゆ スープ	たら 納豆	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布	でん粉 米(国産) さつま芋	置油 置油 塩	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		

[★]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	屋食	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	料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	その他
1	±	10倍がゆ 大根のペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		大根 人参 ほうれん草	米(国産)	
4	火	1 O倍がゆ 人参のペースト じゃが芋のペースト 小松菜のペースト		人参 小松菜	米(国産) じゃが芋	
5	水	1 O倍がゆ ほうれん草のペースト 白菜のペースト さつま芋のペースト		ほうれん草 白菜	米(国産)	
6	木	1 O 倍がゆ キャベツのペースト 小松菜のペースト 人参のペースト		キャベツ 小松菜 人参	米(国産)	
7	金	1 O倍がゆ 人参のペースト きゅうりのペースト 豆腐のペースト	豆腐	人参 きゅうり	米(国産)	
8	±	1 O 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	1 O 倍がゆ かぼちゃのペースト きゅうりのペースト 玉ねぎのペースト		かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	米(国産)	
11	火	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト 白菜のペースト		人参 ほうれん草 白菜	米(国産)	
12	水	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 大根のペースト 人参のペースト		プロッコリー 大根 人参	米(国産)	
13	木	1 0倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト ブロッコリーのペースト		玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米(国産)	
14	金	1 0 倍がゆ きゅうりのペースト 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	きゅうり 人参	米(国産)	
15	±	1 O 倍がゆ 大根のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		大根 人参 玉ねぎ	米(国産)	
17	月	1 0倍がゆ ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト		ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ	米(国産)	
18	火	1 0倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト ブロッコリーのペースト		人参 キャベツ ブロッコリー	米(国産)	
19	水	10倍がゆ さつま芋のペースト 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) さつま芋	
20	木	1 O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	
21	金	1 O倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト きゅうりのペースト	豆腐	人参 きゅうり	米(国産)	
22	±	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)	
25	火	1 O倍がゆ 小松菜のペースト 白菜のペースト 人参のペースト		小松菜 白菜 人参	米(国産)	
26	水	1 O 倍がゆ 大根のペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト		大根 ほうれん草 人参	米(国産)	
27	木	1 O倍がゆ じゃが芋のペースト 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) じゃが芋	
28	金	10倍がゆ さつま芋のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		人参 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	