



2025年11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	土	ソフトサラダ 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		
4	火	豆花クッキー お茶	サーモンのバター醤油焼 あおさポテト 小松菜のおかかマヨ和え 麦入りごはん 味噌汁	ピンクサーモン かつお節 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・人参 青ねぎ・大根	小麦粉・バター じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 おつゆ麩	塩・醤油 塩 醤油 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
5	水	かぼちゃポーロ お茶	塩ラーメン 春巻 白菜の中華和え フルーツ（オレンジ）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく 春巻 白菜・きゅうり・人参 オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 油 調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 塩・醤油・鶏がらスープ	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
6	木	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 ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜 パイン（缶詰）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	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 だし	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
7	金	ぼたぼた焼 お茶	豚肉のすき焼き風丼 もやしのおかか和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ もやし・きゅうり・人参 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・糸こんにゃく(白滝)・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	だて焼風ポテト 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
8	土	かぼちゃポーロ 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		
10	月	五穀ビスケット お茶	照焼ハンバーグ 切干大根の煮物 チーズサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ さつま揚げ チーズ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 キャベツ・きゅうり・人参 わかめ・玉ねぎ・かぼちゃ しょうが	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・酢 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
11	火	豆花クッキー お茶	サバの味噌煮 白菜の塩昆布和え ★きのこの混ぜごはん すまし汁 フルーツ（グレープフルーツ）	さば・白みそ 鶏肉・油揚げ	しょうが 白菜・きゅうり・塩昆布 人参・しめじ・まいだけ・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツルビー	砂糖 調合ごま油 米(国産)・油・砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 本みりん・醤油 だし・醤油・塩	いちごスコーン 牛乳	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 牛乳
12	水	クラッカー お茶	キーマカレー 花野菜サラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・コーン カリフラワー・ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜・しめじ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・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	きなこシュガートースト 牛乳	食パン・バター きな粉・砂糖 牛乳
13	木	白い風船ミルククリーム お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい ブロッコリーの中華和え フルーツ（パイン缶）	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 ブロッコリー・人参 パイン（缶詰）	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	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
14	金	ぼたぼた焼 お茶	えびカツ きんぴらごぼう ポテトサラダ さくらごはん すまし汁	えびカツ	ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	油 調合ごま油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	お麩のコンソメラスク 牛乳	おつゆ麩・油 コンソメ・ドライパセリ 牛乳
15	土	ソフトサラダ 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		
17	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚のマヨ焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え 麦入りごはん 味噌汁	たら 油揚げ・大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 ほうれん草・しめじ・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・さやえんどう	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
18	火	ソフトサラダ お茶	スパゲティナポリタン チキンサラダ スープ フルーツ（グレープフルーツ）	ウインナー チキンフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・ブロッコリー グレープフルーツルビー	スパゲティ・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	甘味噌おにぎり お茶	米(国産)・赤みそ・本みりん 砂糖・焼きのり 麦茶
19	水	クラッカー お茶	★チキンチキンごぼう 蒸さつま芋 マカロニサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉	ごぼう・さやいんげん きゅうり・人参 ほうれん草・キャベツ	でん粉・油・砂糖 さつま芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	料理酒・塩・醤油・本みりん 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
20	木	豆花クッキー お茶	★コテージパイ ツナサラダ パン スープ フルーツ（バナナ）	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 コーン・玉ねぎ・小松菜 バナナ	油・じゃが芋・バター 砂糖・オリーブ油 食パン	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 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
21	金	五穀ビスケット お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ スープ フルーツ（オレンジ）	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 もやし・チンゲン菜・えのきたけ オレンジ	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	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
22	土	ぼたぼた焼 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		
25	火	ソフトサラダ お茶	白身魚の煮付け 白菜のお浸し 手作りふりかけ ごはん 味噌汁	たら しらす・かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参 小松菜 玉ねぎ・わかめ	砂糖 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒・だし 醤油・だし 本みりん・醤油・酢 だし	かぼちゃのパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
26	水	かぼちゃポーロ お茶	五目あんかけうどん 焼じゃが 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ（バナナ）	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布 大根・きゅうり・人参 バナナ	うどん・でん粉 じゃが芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 塩 酢・醤油	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
27	木	ぼたぼた焼 お茶	カレーピラフ メンチカツ ブロッコリーサラダ スープ りんごポンチ	メンチカツ	コーン・ピーマン・人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)・パイン（缶詰）・りんごジュース	米(国産)・油・バター 油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	コンソメ・塩・カレーパウダー 中濃ソース 酢・塩 コンソメ	お誕生日ケーキ（いちごジャム） 牛乳	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 牛乳
28	金	白い風船ミルククリーム お茶	サバの塩焼 さつま芋の甘煮 切干大根の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	さば 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	さつま芋・砂糖 米(国産)・押麦	塩 だし・醤油 醤油 だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳

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

★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	土	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		
4	火	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 小松菜のおかかマヨ和え 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン かつお節	あおさのり 小松菜・人参	小麦粉・バター じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	塩・醤油 塩 醤油 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
5	水	かぼちゃポーロ お茶	塩ラーメン 春巻(焼き) 白菜の中華和え フルーツ(オレンジ)	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく 春巻 白菜・きゅうり・人参 オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 油 調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 塩・醤油・鶏がらスープ	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
6	木	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 軟飯 味噌汁 フルーツ(パイン缶)	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・小松菜 パイン(缶詰)	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	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 だし	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
7	金	ハイハイン お茶	豚肉のすき焼き風丼 もやしのおかか和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ もやし・きゅうり・人参 大根・玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・糸こんにゃく(白滝)・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	だこ焼風ポテト 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
8	土	かぼちゃポーロ 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		
10	月	ベビースティック お茶	照焼ハンバーグ 切干大根の煮物 チーズサラダ 軟飯 味噌汁	ハンバーグ 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・でん粉 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 醤油・酢 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
11	火	ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 白菜の和え物 ★きのこの混ぜ軟飯 すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	しょうが 白身魚の味噌煮 鶏肉・油揚げ すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ)	しょうが 白菜・きゅうり 人参・しめじ・まいたけ・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツルビー	砂糖 調合ごま油 米(国産)・油・砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油 本みりん・醤油 だし・醤油・塩	いちごスコーン 牛乳	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 牛乳
12	水	かぼちゃポーロ お茶	キーマカレー 花野菜サラダ スープ フルーツ(みかん缶)	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・コーン カリフラワー・ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜・しめじ みかん(缶詰)	米(国産)・押麦・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	きなこシュガートースト 牛乳	食パン・バター きな粉・砂糖 牛乳
13	木	ベビースティック お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい ブロッコリーの中華和え フルーツ(パイン缶)	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 ブロッコリー・人参 パイン(缶詰)	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	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
14	金	野菜ハイハイン お茶	焼きびかつ きんぴらごぼう ポテトサラダ さくら軟飯 すまし汁	えびカツ	ごぼう・人参・さやいんげん きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	油 調合ごま油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 花麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	お麩のコンソメラスク 牛乳	おつゆ麩・油 コンソメ・ドライパセリ 牛乳
15	土	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		
17	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚のマヨ焼 ひじきの炒り煮 ほうれん草のごま和え 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ・大豆	ひじき・人参 ほうれん草・しめじ・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 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	ポテトフライ(焼) 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
18	火	野菜ハイハイン お茶	スパゲティナポリタン チキンサラダ スープ フルーツ(グレープフルーツ)	ウインナー チキンフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・ブロッコリー グレープフルーツルビー	スパゲティ・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	甘味噌おにぎり お茶	米(国産)・赤みそ・本みりん 砂糖・焼きのり 麦茶
19	水	ハイハイン お茶	★チキンチキンごぼう(焼) 蒸さつま芋 マカロニサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉	ごぼう・さやいんげん きゅうり・人参	でん粉・油・砂糖 さつま芋 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	料理酒・塩・醤油・本みりん 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
20	木	ベビースティック お茶	★コテージパイ ツナサラダ パン スープ フルーツ(バナナ)	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 コーン・玉ねぎ・小松菜 バナナ	油・じゃが芋・バター 砂糖・オリーブ油 食パン	トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 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
21	金	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ スープ フルーツ(オレンジ)	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 もやし・チンゲン菜・えのきたけ オレンジ	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	ごまちゃんすこう 牛乳	小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 牛乳
22	土	野菜ハイハイン 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		
25	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付け 白菜のお浸し 手作りふりかけ 軟飯 味噌汁	たら しらす・かつお節	しょうが 白菜・人参 小松菜 玉ねぎ・わかめ	砂糖 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒・だし 醤油・だし 本みりん・醤油・酢 だし	かぼちゃのパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・かぼちゃ 牛乳
26	水	かぼちゃポーロ お茶	五目あんかけうどん 焼じゃが 大根と胡瓜の甘酢和え フルーツ(バナナ)	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布 大根・きゅうり・人参 バナナ	うどん・でん粉 じゃが芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 塩 酢・醤油	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
27	木	ハイハイン お茶	カレーピラフ 焼メンチカツ ブロッコリーサラダ スープ りんごボンチ	メンチカツ	コーン・ピーマン・人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜 みかん(缶詰)・パイン(缶詰)・りんごジュース	米(国産)・油・バター 油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	コンソメ・塩・カレーパウダー 中濃ソース 酢・塩 コンソメ	お誕生日ケーキ(いちごジャム) 牛乳	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 牛乳
28	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の塩焼 さつま芋の甘煮 切干大根の納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	さつま芋・砂糖 米(国産)	塩 だし・醤油 醤油 だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・豆腐 砂糖・小麦粉・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。

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	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 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)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
5	水	かぼちゃポーロ 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	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
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 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 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	かぼちゃポーロ 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) おつゆ麴	醤油 醤油・塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
12	水	かぼちゃポーロ 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	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) おつゆ麴	醤油 醤油	麴のミルク煮 お茶	おつゆ麴 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	かぼちゃポーロ 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)	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	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
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
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
21	金	かぼちゃポーロ 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)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
22	土	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	かぼちゃポーロ 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	ブ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 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、ご了承ください。

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	土	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 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)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
5	水	かぼちゃポーロ 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	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
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 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 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	かぼちゃポーロ 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 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)	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 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) おつゆ麴	醤油 醤油・塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
12	水	かぼちゃポーロ 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	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 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) おつゆ麴	醤油 醤油	麴のミルク煮 お茶	おつゆ麴 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	かぼちゃポーロ 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	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
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 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
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 7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
21	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりともやしのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・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)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
22	土	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	かぼちゃポーロ 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	ブ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) 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 7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 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、ご了承ください。

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 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	10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	10倍がゆ ほうれん草のペースト 白菜のペースト さつまいのペースト		ほうれん草 白菜	米(国産) さつまい	
6	木	10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	10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	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 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		ブロッコリー 大根 人参	米(国産)	
13	木	10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	10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	土	10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	10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	10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	
20	木	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	
21	金	10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	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)	
25	火	10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	10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	10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 さつまいのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		人参 玉ねぎ	米(国産) さつまい	