







2025年12月給食だより



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		月	ソフトサラダ お茶	豆腐ハンバーグ ピーマンソテー 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ ハム	玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり	油・砂糖・でん粉 ピーマン・油	醤油・本みりん・料理酒 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳
2		火	豆花クッキー お茶	ミートソーススパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉 チーズ	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 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	だし トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ツナおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒・焼きのり 麦茶
3		水	かぼちゃポーロ 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（パイン缶）	鶏肉	白菜・人参・きゅうり・塩昆布	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油	本みりん・料理酒・醤油 だし	さつま芋パイ 牛乳	ギョーザの皮・さつま芋 砂糖・本みりん 牛乳
4		木	クラッカー お茶	豚肉の甘酢炒め 青のりポテト ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉	玉ねぎ・ピーマン・人参 あおさのり	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・酢・鶏がらスープ 塩 だし	カレーチーストースト 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チーズ・カレーパウダー 牛乳
5		金	ぼたぼた焼 お茶	赤魚の照焼 焼かぼちゃ オクラの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	赤魚	かぼちゃ オクラ・人参	油・砂糖 油	塩・本みりん・料理酒・醤油 塩 醤油 だし	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
6		土	かぼちゃポーロ 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		
8		月	五穀ビスケット お茶	鶏肉の味噌焼 大根の金平 ひじきサラダ ごはん すまし汁	鶏肉・白みそ さつま揚げ ツナフレーク	大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり	砂糖・油 調合ごま油・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・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	スイートパンブキン 牛乳	かぼちゃ・小麦粉・牛乳 バター・砂糖・卵 牛乳
9		火	ソフトサラダ お茶	豚丼 煮さつま芋 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉	人参・玉ねぎ	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 さつま芋	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	バナナパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・バナナ 牛乳
10		水	クラッカー お茶	サーモンの塩焼 手作りなめだけ ほうれん草のお浸し 麦入りごはん 味噌汁	ピンクサーモン	えのきだけ ほうれん草・人参		塩 醤油・本みりん 醤油・だし だし	バインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしバイン 牛乳
11		木	白い風船ミルククリーム お茶	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ ちくわ	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 グレープフルーツルビー	うどん・さつま芋 小麦粉・油 砂糖	だし・本みりん・醤油 酢・醤油	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
12		金	ぼたぼた焼 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	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	あんマーガリンサンド 牛乳	食パン・こしあん マーガリン 牛乳
13		土	豆花クッキー 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 小松菜・えのきだけ	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		
15		月	かぼちゃポーロ お茶	チーズハンバーグ マカロニソテー 花野菜サラダ ごはん スープ	ハンバーグ・チーズ	人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン キャベツ・大根・玉ねぎ	油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	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
16		火	ソフトサラダ お茶	白身魚のサクサク焼 焼じゃが 切干大根の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	たら	切干大根・人参・きゅうり	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 じゃが芋・油	塩・ウスターソース 塩 醤油 だし	きなこちんすこう風 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 牛乳
17		水	クラッカー お茶	★麻婆ラーメン 肉しゅうまい 三色ナムル フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・ほうれん草 しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参・にんにく オレンジ	ラーメン・油・砂糖・でん粉・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・オイスターソース・塩 醤油・塩	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
18		木	豆花クッキー お茶	ケチャップライス ツリーハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ クリスマスデザート	ウインナー もみの木型ハンバーグ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく 人参 ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	米(国産)・オリーブ油 油 油・砂糖 じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ 料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ サンタさんの三色デザート	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
19		金	五穀ビスケット お茶	さわらの塩こうじ焼 ★浦上（うらかみ）そぼろ ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	さわら 豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・もやし ほうれん草・しめじ・人参	油 油・つきごんにやく・砂糖 白ごま 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・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
20		土	ぼたぼた焼 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		
22		月	白い風船ミルククリーム お茶	かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒り煮 大根のハムサラダ 麦入りごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ 油揚げ ハム	ひじき・人参・さやいんげん きゅうり・大根	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・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
23		火	ソフトサラダ お茶	★カバリア・コン・トマテ ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ ごはん スープ	さば ウインナー	にんにく・玉ねぎ・トマト(加工) ほうれん草・コーン・玉ねぎ 白菜・きゅうり・人参 コーン・大根・しめじ	小麦粉・オリーブ油 油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ・料理用白ワイン コンソメ 醤油・酢 コンソメ・塩	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 牛乳
24		水	かぼちゃポーロ お茶	きつねうどん 肉団子の照り煮 キャベツのマヨ和え 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 玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン グレープフルーツルビー	うどん・砂糖 砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳
25		木	ぼたぼた焼 お茶	クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ（バナナ）	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	小松菜の混ぜおにぎり お茶	米(国産)・小松菜・人参・調合ごま油 塩・醤油・砂糖・白ごま 麦茶
26		金	クラッカー お茶	スタミナ焼肉丼 カリフラワーのおかかサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 かつお節 豆腐・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 カリフラワー・コーン・きゅうり 大根・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖・油	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) (3歳未満) エネルギー571kcal たんぱく質20.5g 脂質17.3g カルシウム225mg 食塩相当量2.1g
エネルギー488kcal たんぱく質16.8g 脂質14.7g カルシウム190mg 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。



2025年12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			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		月	ハイハイン お茶	豆腐ハンバーグ ビーフンソテー 小松菜の磯和え 軟飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ ハム	玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり	油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	醤油・本みりん・料理酒 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳
2		火	ベビースティック お茶	ミートソーススパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉 チーズ	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 オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	だし トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ツナおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒・焼きのり 麦茶
3		水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の和風マヨ焼 白菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	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 パイン（缶詰）	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 調合ごま油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 醤油 だし	さつま芋パイ 牛乳	ギョーザの皮・さつま芋 砂糖・本みりん 牛乳
4		木	野菜ハイハイン お茶	豚肉の甘酢炒め 青のりポテト 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 あおさのり キャベツ・もやし バナナ	油・砂糖・でん粉 じゃが芋・油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・酢・鶏がらスープ 塩 だし	カレーチーストースト 牛乳	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 粉チーズ・カレーパウダー 牛乳
5		金	ハイハイン お茶	赤魚の照焼 焼かぼちゃ オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	赤魚 納豆	かぼちゃ オクラ・人参 大根・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 油 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 塩 醤油 だし	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
6		土	かぼちゃポーロ お茶	根菜うどん	豚肉	こぼろ・大根・人参・ほうれん草	うどん・里芋・砂糖	醤油・料理酒・だし		
8		月	ベビースティック お茶	鶏肉の味噌焼 大根の金平 ひじきサラダ 軟飯 すまし汁	鶏肉・白みそ さつま揚げ ツナフレーク 豆腐	大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 調合ごま油・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・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	スイートパンブキン 牛乳	かぼちゃ・小麦粉・牛乳 バター・砂糖・卵 牛乳
9		火	ハイハイン お茶	豚丼 煮さつま芋 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 白菜・きゅうり・コーン キャベツ・しめじ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	バナナパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・バナナ 牛乳
10		水	かぼちゃポーロ お茶	サーモンの塩焼 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 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	米(国産)	塩 醤油・本みりん 醤油・だし だし	バインゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイン 牛乳
11		木	ベビースティック お茶	豚汁うどん ちくわの蒲焼 キャベツの甘酢和え フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ ちくわ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・人参 グレープフルーツルビー	うどん・さつま芋 小麦粉・油・砂糖 砂糖	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
12		金	野菜ハイハイン 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	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	あんマーガリンサンド 牛乳	食パン・こしあん マーガリン 牛乳
13		土	ハイハイン 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 小松菜・えのきだけ	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		
15		月	かぼちゃポーロ お茶	チーズハンバーグ マカロニソテー 花野菜サラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ・チーズ	人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン キャベツ・大根・玉ねぎ	油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	豆腐焼きドーナツ 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
16		火	野菜ハイハイン お茶	白身魚のサクサク焼 焼じゃが 切干大根の納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 じゃが芋・油 米(国産)	塩・ウスターソース 塩 醤油 だし	きなこちんすこう風 牛乳	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 牛乳
17		水	ハイハイン お茶	★麻婆ラーメン 肉しゅうまい 三色ナムル フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 肉しゅうまい	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ もやし・きゅうり・人参・にんにく オレンジ	ラーメン・油・砂糖・でん粉・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・オイスターソース・塩 醤油・塩	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
18		木	ベビースティック お茶	ケチャップライス ツリーハンバーグ ブロッコリーのサラダ スープ クリスマスデザート	ウインナー もみの木型ハンバーグ	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく 人参 ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ	米(国産)・オリーブ油 油 油・砂糖 じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ 料理用赤ワイン・本みりん・デミグラスソース・トマトケチャップ 醤油・酢 コンソメ サンタさんの三色デザート	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
19		金	かぼちゃポーロ お茶	さわらの塩こうじ焼 ★涌上（うらかみ）そぼろ ほうれん草のごま和え 軟飯 味噌汁	さわら 豚肉・さつま揚げ 赤みそ・白みそ	こぼろ・人参・もやし ほうれん草・しめじ・人参 白菜・大根・青ねぎ	油 油・つきこんにやく・砂糖 白ごま 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・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
20		土	野菜ハイハイン 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		
22		月	ハイハイン お茶	かぼちゃひき肉フライ(焼) ひじきの炒り煮 大根のハムサラダ 軟飯 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ 油揚げ ハム 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・さやいんげん きゅうり・大根 ほうれん草・玉ねぎ	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・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
23		火	野菜ハイハイン お茶	白身魚のトマト煮 ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ 軟飯 スープ	たら ウインナー 油揚げ	にんにく・玉ねぎ・トマト(加工) ほうれん草・コーン・玉ねぎ 白菜・きゅうり・人参 コーン・大根・しめじ	小麦粉・オリーブ油 油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ・料理用白ワイン コンソメ 醤油・酢 コンソメ・塩	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 牛乳
24		水	かぼちゃポーロ お茶	きつねうどん 肉団子の照り煮 キャベツのマヨ和え 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 玉ねぎ・人参・しょうが キャベツ・きゅうり・コーン グレープフルーツルビー	うどん・砂糖 砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳
25		木	ハイハイン お茶	クリームシチュー ツナサラダ パン フルーツ（バナナ）	鶏肉・牛乳 ツナフレーク バナナ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参 バナナ	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 食パン	クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	小松菜の混ぜおにぎり お茶	米(国産)・小松菜・人参・調合ごま油 塩・醤油・砂糖・白ごま 麦茶
26		金	野菜ハイハイン お茶	スタミナ焼肉丼 カリフラワーのおかかサラダ 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 かつお節 豆腐・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 カリフラワー・コーン・きゅうり 大根・わかめ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖・油	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 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12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	月	ハイハイン お茶	そぼろ大根 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・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	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2	火	ベビースティック 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	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶
3	水	かぼちゃポーロ 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	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	木	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが キャベツともやしの和え物 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 キャベツ・もやし 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 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
5	金	ハイハイン 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・小松菜・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
6	土	かぼちゃポーロ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油		
8	月	ベビースティック お茶	ツナと大根の煮物 きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	大根・だし昆布 きゅうり・人参 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
9	火	ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・きゅうり 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	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
10	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚のあおさ煮 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・もやし・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 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	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
12	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	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 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
13	土	ハイハイン 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 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
15	月	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	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
16	火	野菜ハイハイン 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	人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	水	ハイハイン お茶	煮込みうどん 豆腐のあおさ煮 きゅうりともやしの煮浸し	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり きゅうり・もやし・だし昆布	うどん	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
18	木	ベビースティック お茶	鶏じゃが ブロッコリーのおかか煮 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・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
19	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌煮 大根とほうれん草の和え物 5倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 大根・ほうれん草 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油・塩	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
20	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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		
22	月	ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと大根のお浸し 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 きゅうり・大根・だし昆布 ほうれん草・人参・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
23	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜と人参の和え物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 大根・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
24	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん きゅうりのおかか煮 人参とキャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 人参・キャベツ	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	木	ハイハイン お茶	ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶
26	金	野菜ハイハイン 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・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・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

★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12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	月	ハイハイン お茶	そぼろ大根 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・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	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2	火	ベビースティック 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	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶
3	水	かぼちゃポーロ 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	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	木	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが キャベツともやしの和え物 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 キャベツ・もやし 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 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
5	金	ハイハイン 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・小松菜・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
6	土	かぼちゃポーロ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉	醤油		
8	月	ベビースティック お茶	ツナと大根の煮物 きゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	大根・だし昆布 きゅうり・人参 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
9	火	ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 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) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・きゅうり 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	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
10	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚のあおさ煮 人参の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・もやし・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 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	おかかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
12	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 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 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
13	土	ハイハイン 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 小松菜・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
15	月	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	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
16	火	野菜ハイハイン 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	人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	水	ハイハイン お茶	煮込みうどん 豆腐のあおさ煮 きゅうりともやしの煮浸し	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり きゅうり・もやし・だし昆布	うどん	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
18	木	ベビースティック お茶	鶏じゃが ブロッコリーのおかか煮 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・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
19	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌煮 大根とほうれん草の和え物 7倍がゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 大根・ほうれん草 白菜・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油・塩	さつま芋のパンがゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶
20	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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		
22	月	ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりと大根のお浸し 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 きゅうり・大根・だし昆布 ほうれん草・人参・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
23	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜と人参の和え物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 大根・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
24	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん きゅうりのおかか煮 人参とキャベツのお浸し	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 人参・キャベツ	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	木	ハイハイン お茶	ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 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 ブロッコリー 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ 人参・赤みそ 麦茶
26	金	野菜ハイハイン 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・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・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

★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12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	1.0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	1.0倍がゆ じゃが芋のペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト		ブロッコリー 人参	米(国産) じゃが芋	
3	水	1.0倍がゆ 白菜のペースト 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	豆腐	白菜 ほうれん草	米(国産)	
4	木	1.0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)	
5	金	1.0倍がゆ かぼちゃのペースト 白菜のペースト 人参のペースト		かぼちゃ 白菜 人参	米(国産)	
6	土	1.0倍がゆ ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		ほうれん草 玉ねぎ 人参	米(国産)	
8	月	1.0倍がゆ きゅうりのペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	きゅうり 人参	米(国産)	
9	火	1.0倍がゆ さつま芋のペースト 白菜のペースト 人参のペースト		白菜 人参	米(国産) さつま芋	
10	水	1.0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	1.0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	1.0倍がゆ キャベツのペースト 大根のペースト ほうれん草のペースト		キャベツ 大根 ほうれん草	米(国産)	
13	土	1.0倍がゆ 玉ねぎのペースト 豆腐のペースト 小松菜のペースト	豆腐	玉ねぎ 小松菜	米(国産)	
15	月	1.0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)	
16	火	1.0倍がゆ 人参のペースト じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト		人参 ほうれん草	米(国産) じゃが芋	
17	水	1.0倍がゆ 玉ねぎのペースト 豆腐のペースト きゅうりのペースト	豆腐	玉ねぎ きゅうり	米(国産)	
18	木	1.0倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト ブロッコリーのペースト		人参 ブロッコリー	米(国産) じゃが芋	
19	金	1.0倍がゆ 大根のペースト ほうれん草のペースト 白菜のペースト		大根 ほうれん草 白菜	米(国産)	
20	土	1.0倍がゆ 人参のペースト 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト		人参 小松菜 玉ねぎ	米(国産)	
22	月	1.0倍がゆ かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト		かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	米(国産)	
23	火	1.0倍がゆ 人参のペースト 白菜のペースト 大根のペースト		人参 白菜 大根	米(国産)	
24	水	1.0倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト キャベツのペースト		ほうれん草 人参 キャベツ	米(国産)	
25	木	1.0倍がゆ ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト		ブロッコリー 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	
26	金	1.0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。