



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)	昼食	主な材料と体内での働き					献立	材料
				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 月	月	ソフトサラダ お茶	豆腐ハンバーグ ビーフソテー 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ ハム 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・でん粉 ビーフ・油 米(国産) おつゆ麺	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 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	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)・ドライバセリ 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	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	水	かぼちゃホール 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(パイント缶)	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 パイント(缶詰)	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	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	木	クラッカー お茶	豚肉の甘酢炒め 青のりボテト ごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ビーマン・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	金	ほたほた焼 お茶	赤魚の照焼 焼かぼちや オクラの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ オクラ・人参 大根・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 油 米(国産)・押麦	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	土	かぼちゃホール お茶	根菜うどん	豚肉	こぼう・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	月	五穀ピスケット 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 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	スイートパンプキン 牛乳	かぼちゃ・小麦粉・牛乳 バター・砂糖・卵 牛乳	
9 火	火	ソフトサラダ お茶	豚丼 蒸さつま芋 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉	人参・玉ねぎ かつお節 赤みそ・白みそ	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 さつま芋 おつゆ麺	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	水	クラッcker 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 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)・押麦	塩 醤油・本みりん 醤油・だし だし	パイントゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイイン 牛乳	
11 木	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	金	ほたほた焼 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	あんマガリンサンド 牛乳	食パン・こしあん マーガリン 牛乳	
13 土	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	月	かぼちゃホール 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	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 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)・押麦	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	水	クラッcker 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	木	復刻メニュー クリスマス	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	ワインナー もみの木型ハンバーグ	玉ねぎ・ビーマン・赤ビーマン・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・ティミグラスソース・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	金	郷土料理(裏面)	五穀ピスケット 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 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・もやし ほうれん草・しめじ・人参 白菜・大根・青ねぎ	油 油・つきこんにゅく・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	土	ほたほた焼 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	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 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)・押麦 おつゆ麺	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	火	世界の料理(スペイン)	ソフトサラダ お茶	★カバリア・コン・トマテ ワ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 ワインナー	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	水	かぼちゃホール 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・しようが 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	木	ほたほた焼 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	じやが芋 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	小松菜の混せおにぎり 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	金	クラッcker 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・ビーマン・キャベツ・しようが・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	おつゆ麺・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
エネルギー-488kcal
たんぱく質20.5g
たんぱく質16.8g

脂質17.3g
脂質14.7g
カルシウム225mg
カルシウム190mg
食塩相当量2.1g
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)	昼食	主な材料と体内での働き					献立	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	材料		
1 月	月	ハイハイン お茶	豆腐ハンバーグ ピーフンソーター 小松菜の磯和え 軟飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ 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・でん粉 ピーフン・油 米(国産) おつゆ麺	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 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	火	ペビースティック 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)・ドライバセリ プロッコリー・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	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	水	かぼちゃボーロ 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（パイント缶）	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 パイント（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	木	野菜ハイハイン お茶	豚肉の甘酢炒め 青のりボテト 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・ビーマン・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	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 赤みそ・白みそ	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	土	かぼちゃボーロ お茶	根菜うどん	豚肉	こぼう・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	月	ペビースティック 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	火	ハイハイン お茶	豚丼 蒸さつま芋 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉	人参・玉ねぎ かつお節 赤みそ・白みそ	米(国産)・砂糖・でん粉 さつま芋 おつゆ麺	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	バナバンケーキ 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	水	かぼちゃボーロ 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	パイントゼリー 牛乳	寒天・砂糖 おろしパイイン 牛乳	
11 木	木	ペビースティック 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	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	あんマガリンサンド 牛乳	食パン・こしあん マーガリン 牛乳	
13 土	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	月	かぼちゃボーロ お茶	チーズハンバーグ マカロニソーター 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・プロッコリー・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	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	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	木	ペビースティック お茶	ケチャップライス ツリーハンバーグ プロッコリーのサラダ スープ クリスマスデザート	ワインナー もみの木型ハンバーグ	玉ねぎ・ビーマン・赤ビーマン・にんにく 人参 プロッコリー・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・ティミグラスソース・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	金	郷土料理 (長崎)	かぼちゃボーロ 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 軟飯 味噌汁	さわら 豚肉・さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・もやし ほうれん草・しめじ・人参 白菜・大根・青ねぎ	油 油・つきこんにゅく・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	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	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) おつゆ麺	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	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚のトマト煮 ワインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ 軟飯 スープ	たら ワインナー	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	水	かぼちゃボーロ 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・しようが 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	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	人参・玉ねぎ・プロッコリー 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	小松菜の混せおにぎり 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	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・ビーマン・キャベツ・しようが・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	お麸のラスク 牛乳	おつゆ麺・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)	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 月	火	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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2 水	木	ペピースティック お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 プ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 プロッコリー・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 金	火	かぼちゃボーロ 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	水	野菜ハイハイン お茶	鶏じやが 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) おつゆ麺	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	木	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	金	かぼちゃボーロ 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	火	ペピースティック 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 木	水	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) おつゆ麺	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
10 金	木	かぼちゃボーロ 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	火	ペピースティック 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	水	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) おつゆ麺	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	木	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	火	かぼちゃボーロ お茶	プ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	プロッコリー・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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
16 水	木	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 金	火	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	水	ペピースティック お茶	鶏じやが プ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 プロッコリー・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	木	かぼちゃボーロ 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) おつゆ麺	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	金	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	火	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	蒸しじやが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
23 水	木	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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
24 金	火	かぼちゃボーロ 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	水	ハイハイン お茶	ツナじやが芋の煮物 プ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 プロッコリー 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麺	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	木	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	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麺 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)	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 月	火	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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2 水	木	ペピースティック お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 プ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 プロッコリー・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 金	火	かぼちゃボーロ 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	水	野菜ハイハイン お茶	鶏じやが 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) おつゆ麺	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	木	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	金	かぼちゃボーロ 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	火	ペピースティック 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 木	水	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) おつゆ麺	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
10 金	木	かぼちゃボーロ 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	火	ペピースティック 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	水	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) おつゆ麺	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	木	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	火	かぼちゃボーロ お茶	プ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	プロッコリー・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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
16 水	木	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 金	火	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	水	ペピースティック お茶	鶏じやが プ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 プロッコリー・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	木	かぼちゃボーロ 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) おつゆ麺	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	金	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	火	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	蒸しじやが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
23 水	木	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) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
24 金	火	かぼちゃボーロ 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	水	ハイハイン お茶	ツナじやが芋の煮物 プ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 プロッコリー 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麺	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	木	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	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麺 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 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 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	10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	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)	
5 金	10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	10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	10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	10倍がゆ さつまいのペースト 白菜のペースト 人参のペースト		白菜 人参		米(国産) さつまい	
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 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	10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	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)	
16 火	10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	10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	10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	10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	10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	10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	10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	10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	10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	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。