



# 2026年3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
2	月	クラッカー お茶	チキンチャップ 小松菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 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
3	火	ソフトサラダ お茶	そぼろちらし まくろフライ 花麩のすまし汁 桃の花3色ゼリー	鶏ひき肉 まくろカツ	しょうが・さやいんげん・人参 大根・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖 油 花麩 三色ゼリー	カレーパウダー・醤油・本みりん だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
4	水	ほたはた焼 お茶	塩ラーメン 肉しゅうまい 三色ナムル フルーツ(バナナ)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく もやし・きゅうり・人参・にんにく バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・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
5	木	五穀ビスケット 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 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	のり塩ポテトボール 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり 牛乳
6	金	かぼちゃポーロ 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・玉ねぎ 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	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
7	土	ソフトサラダ お茶	けんちんうどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩		
9	月	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉と野菜のオイスターソース丼 蒸さつま芋 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布 小松菜・しめじ	米(国産)・押麦・でん粉・油・調合ごま油・砂糖 さつま芋 おつゆ麩	オイスターソース・醤油・料理酒・鶏がらスープ 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
10	火	豆花クッキー お茶	サーモンの塩焼 手作りなめたけ ほうれん草のおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	ピンクサーモン かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	えのきたけ ほうれん草・もやし・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・押麦	塩 醤油・本みりん 醤油 だし	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
11	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の和風マヨ焼 焼じゃが 花野菜サラダ ごはん ★キャベツとコーンの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン・豆乳	カリフラワー・ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 塩 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
12	木	クラッカー お茶	サバの味噌煮 大根の金平 ひじきサラダ 麦入りごはん すまし汁	さば・白みそ さつま揚げ ツナフレーク	しょうが 大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	砂糖 調合ごま油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦 おつゆ麩	醤油・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	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
13	金	ほたはた焼 お茶	カレーうどん 春巻 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 春巻 キャベツ・きゅうり・人参 グレープフルーツビー	玉ねぎ・人参 春巻 キャベツ・きゅうり・人参 グレープフルーツビー	うどん・油・いちごジャム・りんごジャム 油 砂糖	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風味調味料 酢・醤油	おかかおチーズにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油・チーズ 麦茶
14	土	かぼちゃポーロ 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・えのきたけ	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		
16	月	五穀ビスケット お茶	野菜そぼろ丼 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・さやいんげん チンゲン菜・コーン・人参・にんにく わかめ・大根	米(国産)・押麦・油・砂糖 さつま芋・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん だし・醤油 醤油・塩 だし	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
17	火	豆花クッキー 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	お麩のコンソメラスク 牛乳	おつゆ麩・油・コンソメ 砂糖・ドライパセリ 牛乳
18	水	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉の唐揚げ マカロニソテー ★みそよこし風 ごはん すまし汁	鶏肉 赤みそ・白みそ 豆腐	しょうが 人参 白菜・ほうれん草 もやし・青ねぎ	小麦粉・でん粉・油 マカロニ・油 白ごま・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 コンソメ 本みりん だし・醤油・塩	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 牛乳
19	木	ソフトサラダ お茶	ミートソースパグティ 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 キャベツ・人参 小松菜・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	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
21	土	ほたはた焼 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		
23	月	かぼちゃポーロ お茶	ハンバーグ ポテトフライ ブロッコリーのサラダ ごはん スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・大根・玉ねぎ	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース 塩 醤油・酢 コンソメ・塩	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
24	火	豆花クッキー お茶	白身魚のサクサク焼 手作りぶりかけ ★ヤムウンセン風 麦入りごはん 味噌汁	だら しらす・かつお節 豚ひき肉 赤みそ・白みそ	小松菜 もやし・きゅうり・人参・レモン果汁 キャベツ・えのきたけ・わかめ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・油・砂糖 米(国産)・押麦	塩・ウスターソース 本みりん・醤油・酢 酢・醤油・塩 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
25	水	クラッカー お茶	カレーライス 白菜のサラダ スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり・人参 小松菜・大根・しめじ パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム・りんごジャム 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・塩	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
27	金	五穀ビスケット お茶	麻婆豆腐丼 コーンとキャベツの中華和え 中華スープ 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 人参・きゅうり・コーン・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ グレープフルーツビー	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢 鶏がらスープ・醤油	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・ストロベリーソース・油 牛乳
30	月	ほたはた焼 お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 大根のマヨ和え フルーツ(みかん缶)	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 大根・きゅうり・人参 みかん(缶詰)	うどん・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
31	火	ソフトサラダ お茶	スタミナ焼肉丼 もやしときゅうりの磯和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ 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 もやし・きゅうり・人参・のり 白菜・えのきたけ バナナ	米(国産)・押麦・油・砂糖・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・グラニュー糖 牛乳

栄養価の平均 (3歳以上) (3歳未満)

エネルギー579kcal たんぱく質21.1g 脂質17.5g  
エネルギー492kcal たんぱく質17.3g 脂質14.8g

カルシウム207mg 食塩相当量2.2g  
カルシウム175mg 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。

は年長さんのリクエストメニューです。





# 2026年3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
2	月	かぼちゃポーロ お茶	チキンチャップ 小松菜のごま和え 軟飯 味噌汁 フルーツ(みかん缶)	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 白ごま 米(国産)	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 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
3	火	ハイハイ お茶	そぼろちらし まくろフライ(焼) 花麩のすまし汁 桃の花3色ゼリー	鶏ひき肉 まくろカツ	しょうが・さいいんげん・人参 大根・ほうれん草	米(国産)・油・砂糖 油 花麩 三色ゼリー	カレーパウダー・醤油・本みりん だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
4	水	野菜ハイハイ お茶	塩ラーメン 肉しゅうまい 三色ナムル フルーツ(バナナ)	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく もやし・きゅうり・人参・にんにく バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・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
5	木	ベビースティック 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	のり塩ポテトボール 牛乳	じゃが芋・でん粉・粉チーズ 塩・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり 牛乳
6	金	かぼちゃポーロ 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・玉ねぎ 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	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
7	土	ハイハイ お茶	けんちんうどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・油・里芋	だし・醤油・本みりん・塩		
9	月	野菜ハイハイ お茶	豚肉と野菜のオイスターソース丼 蒸さつま芋 キャベツの和え物 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・しめじ	米(国産)・でん粉・油・調合ごま油・砂糖 さつま芋 調合ごま油 おつゆ麩	オイスターソース・醤油・料理酒・鶏がらスープ 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
10	火	ベビースティック お茶	サーモンの塩焼 手作りなめたけ ほうれん草のおかか和え 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン かつお節	えのきたけ ほうれん草・もやし・人参 大根・青ねぎ	米(国産)	塩 醤油・本みりん 醤油 だし	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
11	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の和風マヨ焼 焼じゃが 花野菜サラダ 軟飯 ★キャベツとコーンの豆乳スープ	鶏肉 ベーコン・豆乳	カリフラワー・ブロッコリー・人参 キャベツ・玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	豆腐ドーナツ(焼) 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
12	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の味噌煮 大根の金平 ひじきサラダ 軟飯 すまし汁	たら・白みそ さつま揚げ ツナフレーク	しょうが 大根・人参 ひじき・コーン・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	砂糖 調合ごま油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	醤油・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	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
13	金	ハイハイ お茶	カレーうどん 焼き春巻 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 春巻	玉ねぎ・人参 春巻 キャベツ・きゅうり・人参 グレープフルーツルビー	うどん・油・いちごジャム・りんごジャム 油 砂糖	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風調味料 酢・醤油	おかかおチーズにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油・チーズ 麦茶
14	土	かぼちゃポーロ 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・えのきたけ	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		
16	月	ベビースティック お茶	野菜そぼろ丼 さつま芋の甘煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・さいいんげん チンゲン菜・コーン・人参・にんにく わかめ・大根	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・本みりん だし・醤油 醤油・塩 だし	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
17	火	ハイハイ 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	お麩のコンソメラスク 牛乳	おつゆ麩・油・コンソメ 砂糖・ドライパセリ 牛乳
18	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉の照焼 マカロニソテー ★みそよこし風 軟飯 すまし汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 人参 白菜・ほうれん草 もやし・青ねぎ	油・砂糖 マカロニ・油 白ごま・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ 本みりん だし・醤油・塩	さつま芋もち 牛乳	さつま芋・塩・でん粉 油・砂糖・醤油 牛乳
19	木	野菜ハイハイ 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 キャベツ・人参 小松菜・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	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
21	土	ハイハイ 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		
23	月	かぼちゃポーロ お茶	ハンバーグ ポテトフライ(焼) ブロッコリーのサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・大根・玉ねぎ	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース 塩 醤油・酢 コンソメ・塩	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
24	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚のサクサク焼 手作りぶりかけ ★ヤムウンセン風 軟飯 味噌汁	たら しらす・かつお節 豚ひき肉	小松菜 もやし・きゅうり・人参・レモン果汁 キャベツ・えのきたけ・わかめ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・油・砂糖 米(国産)	塩・ウスターソース 本みりん・醤油・酢 酢・醤油・塩 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
25	水	ハイハイ お茶	カレーライス 白菜のサラダ スープ フルーツ(パイナップル)	豚肉	玉ねぎ・人参 白菜・きゅうり・人参 小松菜・大根・しめじ パイナップル(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム・りんごジャム 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・塩	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
27	金	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 コーンとキャベツの中華和え 中華スープ 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 人参・きゅうり・コーン・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ グレープフルーツルビー	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 じゃが芋	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢 鶏がらスープ・醤油	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・ストロベリーソース・油 牛乳
30	月	ベビースティック お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 大根のマヨ和え フルーツ(みかん缶)	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 大根・きゅうり・人参 みかん(缶詰)	うどん・砂糖 油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
31	火	野菜ハイハイ お茶	スタミナ焼肉丼 もやしときゅうりの磯和え 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 ちくわ 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 もやし・きゅうり・人参・のり 白菜・えのきたけ バナナ	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油 だし	豆乳フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・砂糖 バター・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。



# 2026年3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	献立	材料
2	月	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 人参とキャベツのお浸し 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 人参・キャベツ 小松菜・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
3	火	ハイハイ お茶	そぼろ大根 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	大根・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし昆布	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
4	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 きゅうりともやしのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 きゅうり・もやし	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
5	木	ベビースティック 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	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
6	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが 小松菜と玉ねぎのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ キャベツ・だし昆布	じゃが芋 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
7	土	ハイハイ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋・でん粉	醤油		
9	月	野菜ハイハイ お茶	さつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 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 チンゲン菜・人参 小松菜・だし昆布	さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
10	火	ベビースティック お茶	白身魚のあおさ煮 大根の旨煮 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 大根・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
11	水	かぼちゃポーロ お茶	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーと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	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
12	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	だし昆布 ほうれん草・人参 大根・きゅうり・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	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
13	金	ハイハイ 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	おつかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
14	土	かぼちゃポーロ お茶	しらすと野菜のあんかけ丼 味噌汁	しらす 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		
16	月	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 さつま芋 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
17	火	ハイハイ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおつか煮 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 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 白菜・だし昆布 ほうれん草・もやし・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
19	木	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋のあおさ煮 キャベツと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・小松菜・だし昆布 だし昆布・あおさのり キャベツ・人参・だし昆布	うどん じゃが芋・でん粉	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
21	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
23	月	かぼちゃポーロ お茶	ブロッコリーのそぼろあん 大根と人参のお浸し 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 人参・大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
24	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 もやしときゅうりの和え物 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 もやし・きゅうり 小松菜・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
25	水	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋のあおさ煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり 大根・人参・だし昆布	でん粉 じゃが芋・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
27	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏とキャベツの煮物 ほうれん草のおつか煮 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 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	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
30	月	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 きゅうりと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 きゅうり・人参・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
31	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 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 白菜・だし昆布 キャベツ・もやし・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

★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。



# 2026年3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
2	月	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 人参とキャベツのお浸し 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 人参・キャベツ 小松菜・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
3	火	ハイハイ お茶	そぼろ大根 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	大根・だし昆布 ほうれん草・人参 玉ねぎ・だし昆布	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
4	水	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋の旨煮 きゅうりともやしのおえ物	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 きゅうり・もやし	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
5	木	ベビースティック 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	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
6	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏じゃが 小松菜と玉ねぎのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ キャベツ・だし昆布	じゃが芋 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
7	土	ハイハイ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋・でん粉	醤油		
9	月	野菜ハイハイ お茶	さつま芋のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参 小松菜・だし昆布	さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
10	火	ベビースティック お茶	白身魚のあおさ煮 大根の旨煮 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 大根・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
11	水	かぼちゃポーロ お茶	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーとカリフラワーのお浸し 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 ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
12	木	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	だし昆布 ほうれん草・人参 大根・きゅうり・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	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
13	金	ハイハイ 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	おつかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶
14	土	かぼちゃポーロ お茶	しらすと野菜のあんかけ丼 味噌汁	しらす 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		
16	月	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 さつま芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 さつま芋 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
17	火	ハイハイ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおつか煮 7倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 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	麩のミルク煮 お茶	おつゆ麩 スキムミルク 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 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 白菜・だし昆布 ほうれん草・もやし・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
19	木	野菜ハイハイ お茶	煮込みうどん じゃが芋のあおさ煮 キャベツと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・小松菜・だし昆布 だし昆布・あおさのり キャベツ・人参・だし昆布	うどん じゃが芋・でん粉	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
21	土	ハイハイ お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
23	月	かぼちゃポーロ お茶	ブロッコリーのそぼろあん 大根と人参のお浸し 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 人参・大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 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
24	火	野菜ハイハイ お茶	白身魚の煮付 もやしときゅうりの和え物 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 もやし・きゅうり 小松菜・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
25	水	ハイハイ お茶	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋のあおさ煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり 大根・人参・だし昆布	でん粉 じゃが芋・でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
27	金	かぼちゃポーロ お茶	鶏とキャベツの煮物 ほうれん草のおつか煮 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 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 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	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
30	月	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 きゅうりと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 きゅうり・人参・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
31	火	野菜ハイハイ お茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のとろとろ煮 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 白菜・だし昆布 キャベツ・もやし・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

★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。



# 2026年3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
2	月	10倍がゆ キャベツのペースト 豆腐のペースト 小松菜のペースト	豆腐	キャベツ 小松菜	米(国産)	
3	火	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)	
4	水	10倍がゆ キャベツのペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト		キャベツ 人参	米(国産) じゃが芋	
5	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		かぼちゃ 玉ねぎ 人参	米(国産)	
6	金	10倍がゆ キャベツのペースト じゃが芋のペースト 小松菜のペースト		キャベツ 小松菜	米(国産) じゃが芋	
7	土	10倍がゆ 大根のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		大根 玉ねぎ 人参	米(国産)	
9	月	10倍がゆ さつまいのペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	人参	米(国産) さつまい	
10	火	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	水	10倍がゆ じゃが芋のペースト 白菜のペースト ブロッコリーのペースト		白菜 ブロッコリー	米(国産) じゃが芋	
12	木	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)	
13	金	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト きゅうりのペースト		キャベツ 人参 きゅうり	米(国産)	
14	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)	
16	月	10倍がゆ キャベツのペースト 大根のペースト さつまいのペースト		キャベツ 大根	米(国産) さつまい	
17	火	10倍がゆ 人参のペースト じゃが芋のペースト 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	
18	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)	
19	木	10倍がゆ きゅうりのペースト 人参のペースト キャベツのペースト		きゅうり 人参 キャベツ	米(国産)	
21	土	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)	
23	月	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト 大根のペースト		人参 ブロッコリー 大根	米(国産)	
24	火	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト キャベツのペースト		小松菜 人参 キャベツ	米(国産)	
25	水	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		白菜 人参	米(国産) じゃが芋	
27	金	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト		キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	米(国産)	
30	月	10倍がゆ かぼちゃのペースト きゅうりのペースト 人参のペースト		かぼちゃ きゅうり 人参	米(国産)	
31	火	10倍がゆ 豆腐のペースト 白菜のペースト 人参のペースト	豆腐	白菜 人参	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。