



2026年10月給食だより（離乳完了期）



アレルギー表示

●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ ◇カシューナッツ ㊟アーモンド ㊟マカダミアナッツ

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			その他	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		献立	材料
1	木	ベビースティック お茶	鶏肉のごまだれ マカロニソテー ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	しょうが 人参 ひじき・コーン・きゅうり キャベツ・大根・えのきたけ	油・白ごま・白ねりごま・砂糖 マカロニ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん コンソメ だし・醤油・本みりん だし	スイートパンフキン 牛乳	かぼちゃ・小麦粉・▲牛乳 ▲バター・砂糖・●卵 ▲牛乳
2	金	かぼちゃボーロ お茶	赤魚の照焼 切干大根の納豆和え 軟飯 ★田舎汁 フルーツ（グレープフルーツ）	赤魚 納豆 鶏肉・豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・きゅうり かぼちゃ・人参・ごぼう・長ねぎ グレープフルーツルビー	油・砂糖 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油 だし	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
3	土	野菜ハイハイ 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		
5	月	ハイハイ お茶	豆腐ハンバーグ ごぼうの味噌きんぴら わかめサラダ 軟飯 すまし汁	●豆腐野菜ハンバーグ 赤みそ	ごぼう・人参 コーン・わかめ・キャベツ 大根・玉ねぎ・小松菜	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 本みりん 酢・醤油 だし・醤油・塩	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳
6	火	野菜ハイハイ お茶	塩ラーメン 焼かぼちゃ 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 かぼちゃ 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 塩・醤油・鶏がらスープ	ごぼうの混ぜおにぎり お茶	米(国産)・ごぼう・人参・油揚げ 料理酒・醤油・砂糖 麦茶
7	水	かぼちゃボーロ お茶	白身魚のレモン醤油ソース がんもの煮物 小松菜のごまマヨ和え 軟飯 味噌汁	たら がんもどき	レモン果汁 人参・さやいんげん 小松菜・キャベツ・コーン 大根・わかめ	小麦粉・油・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 米(国産) おつゆ麩	塩・酢・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 塩 だし	さつま芋クッキー 牛乳	さつま芋・でん粉 砂糖 ▲牛乳
8	木	ハイハイ お茶	ピピンパ丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草・もやし・人参 人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ バナナ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	塩・酢・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 酢・醤油 鶏がらスープ	アメリカンドッグ（焼） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 フィッシュソーセージ・油 ▲牛乳
9	金	野菜ハイハイ お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め のりの佃煮 キャベツとブロッコリーのマヨ和え 軟飯 すまし汁	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが のり キャベツ・ブロッコリー・コーン 大根・小松菜	油・さつま芋・砂糖 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・料理酒・本みりん だし・醤油・塩	「カルピス」のゼリー お茶	寒天 ▲カルピス 麦茶
10	土	ベビースティック お茶	鶏肉とわかめのうどん	鶏肉	玉ねぎ・人参・小松菜・わかめ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩		
13	火	ハイハイ お茶	鶏肉のオーロラ焼 マカロニのカレーソテー コールスローサラダ 軟飯 スープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・人参・しめじ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ 塩・カレーパウダー・コンソメ 塩・醤油・酢 コンソメ	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
14	水	野菜ハイハイ お茶	白身魚フライ（焼） 大根の金平 ほうれん草のおかか和え 軟飯 味噌汁	白身魚フライ さつま揚げ かつお節	大根・人参 ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・キャベツ・なす	油 調合ごま油・砂糖 米(国産)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・▲バター 砂糖 ▲牛乳
15	木	ベビースティック お茶	五目うどん じゃが芋のマヨ焼 ブロッコリーのツナサラダ フルーツ（グレープフルーツ）	鶏肉・油揚げ ツナフレーク	人参・小松菜・大根・だし昆布 ブロッコリー・コーン グレープフルーツルビー	うどん じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖・オリーブ油	だし・醤油・本みりん 酢・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
16	金	かぼちゃボーロ お茶	豚肉のチャプチェ さつま芋のあおさ焼 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり 白菜・青ねぎ バナナ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 さつま芋・油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし	ハムサンド 牛乳	▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ●ハム・きゅうり ▲牛乳
17	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		
19	月	ベビースティック お茶	★サーモンのアロース 肉団子のケチャップ煮 大根マヨサラダ スープ	ピンクサーモン ▲チキンボール	玉ねぎ・人参・ドライパセリ 大根・きゅうり・コーン 小松菜・玉ねぎ	米(国産)・油・オリーブ油・砂糖 油・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	塩・料理用白ワイン・中華だし 本みりん・醤油・トマトケチャップ 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
20	火	野菜ハイハイ お茶	肉豆腐 白菜の和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉・豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ 白菜・人参・きゅうり ほうれん草・もやし オレンジ	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒・だし 醤油 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
21	水	かぼちゃボーロ お茶	さわらの塩こうじ焼 かぼちゃの旨煮 オクラの納豆和え 軟飯 味噌汁	さわら 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ オクラ・きゅうり・人参 キャベツ・玉ねぎ	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 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
22	木	野菜ハイハイ お茶	鶏肉の照焼 キャベツのごまドレサラダ 軟飯 スープ フルーツ（グレープフルーツ）	鶏肉	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・えのきたけ グレープフルーツルビー	油・砂糖 ●ごまドレッシング 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん コンソメ・塩	ミルクサンド 牛乳	▲食パン・▲バター・砂糖 ▲スキムミルク・▲牛乳 ▲牛乳
23	金	ハイハイ お茶	★味噌焼うどん 肉しゅうまい チンゲン菜のしらす和え すまし汁	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・人参 大根・しめじ・わかめ	うどん・油・砂糖・調合ごま油	料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ツナカレーおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・人参・コンソメ 塩・カレーパウダー・ドライパセリ 麦茶
24	土	かぼちゃボーロ お茶	チャーハン スープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 白菜・大根・青ねぎ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ		
26	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付け ウインナーと野菜のソテー カリフラワーのおかかサラダ 軟飯 味噌汁	たら ウインナー かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・コーン・玉ねぎ カリフラワー・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	砂糖 油 砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒・だし コンソメ 酢・醤油 だし	餃子ピザ 牛乳	ギョーザの皮・トマトケチャップ・ウインナー コーン・▲ミックスチーズ ▲牛乳
27	火	ハイハイ お茶	豚肉の生姜炒め丼 大根の甘酢和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが 大根・きゅうり・コーン ほうれん草・えのきたけ・なす バナナ	米(国産)・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	コーンフレークヨーグルト お茶	▲ヨーグルト・砂糖 コーンフレーク 麦茶
28	水	野菜ハイハイ お茶	ツナときのこの和風スパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク ▲チーズ	しめじ・えのきたけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり 大根・白菜・人参 オレンジ	スパゲティ・油 油・砂糖	醤油・めんつゆ 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
29	木	ベビースティック お茶	メンチカツ（焼） 切干大根の煮物 ほうれん草のごま和え 軟飯 味噌汁	●/▲メンチカツ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	切干大根・人参 ほうれん草・もやし・えのきたけ キャベツ・玉ねぎ	油 油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) さつま芋	中濃ソース だし・醤油・料理酒 醤油 だし	ツナパン 牛乳	▲ホットケーキミックス・▲牛乳・塩 ツナフレーク・玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳
30	金	野菜ハイハイ お茶	パンフキンカレー 紫キャベツのサラダ スープ アップルゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・かぼちゃ キャベツ・紫キャベツ・コーン 大根・玉ねぎ・小松菜 寒天・りんごジュース	米(国産)・油・砂糖・いちごジャム・りんごジャム 砂糖・オリーブ油 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	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
31	土	ハイハイ 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		

★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10月給食だより（離乳後期）



アレルギー表示

●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ ◇カシューナッツ ㊵アーモンド ㊶マカダミアナッツ

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			その他	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		献立	材料
1	木	ベビースティックお茶	ツナと大根の煮物 きゅうりのおかか煮 5倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 キャベツ・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
2	金	かぼちゃボーロお茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布	 米(国産)	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
3	土	野菜ハイハインお茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋	醤油		
5	月	ハイハインお茶	鶏じゃが 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	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・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
6	火	野菜ハイハインお茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ 白菜・きゅうり・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油	人参のおじや お茶	米(国産)・人参 醤油 麦茶
7	水	かぼちゃボーロお茶	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・人参・だし昆布 キャベツ・小松菜・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
8	木	ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 キャベツ・だし昆布	 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
9	金	野菜ハイハインお茶	さつま芋の味噌煮 キャベツとブロッコリーのお浸し 5倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ)・赤みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ 小松菜・大根・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
10	土	ベビースティックお茶	あんかけうどん	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		
13	火	ハイハインお茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
14	水	野菜ハイハインお茶	白身魚の煮付 大根の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・ほうれん草・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
15	木	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)	大根・小松菜・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	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
16	金	かぼちゃボーロお茶	豆腐のそぼろ煮 蒸しさつま芋 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・玉ねぎ・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	土	ハイハインお茶	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		
19	月	ベビースティックお茶	白身魚のおかか煮 大根の旨煮 5倍がゆ スープ	たら・かつお節	玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	あおさマカロニ お茶	マカロニ・あおさのり 塩 麦茶
20	火	野菜ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のお浸し 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・だし昆布	 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
21	水	かぼちゃボーロお茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの納豆和え 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
22	木	野菜ハイハインお茶	鶏じゃが キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	じゃが芋 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
23	金	ハイハインお茶	しらすうどん 大根の旨煮 チンゲン菜のお浸し	しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	うどん	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
24	土	かぼちゃボーロお茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・人参・だし昆布 白菜・大根・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
26	月	ベビースティックお茶	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 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・だし昆布 大根・キャベツ・だし昆布	 米(国産)	醤油 醤油	野菜にゆうめん お茶	そうめん・ほうれん草・人参 だし・醤油 麦茶
27	火	ハイハインお茶	大根のそぼろ煮 きゅうりと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・なす・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
28	水	野菜ハイハインお茶	ツナ野菜うどん 人参の旨煮 キャベツのお浸し	ツナフレーク	白菜・大根・だし昆布 人参・だし昆布 きゅうり・キャベツ	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
29	木	ベビースティックお茶	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 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 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 ▲スキムミルク 麦茶
30	金	野菜ハイハインお茶	かぼちゃのそぼろあん キャベツのお浸し 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶
31	土	ハイハインお茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん	醤油		

★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10月給食だより（離乳中期）



アレルギー表示

●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ ◇カシューナッツ ㊴アーモンド ㊵マカダミアナッツ

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	木	ベビースティックお茶	ツナと大根の煮物 きゅうりのおかか煮 7倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク かつお節 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 キャベツ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
2	金	かぼちゃボーロお茶	白身魚の煮付 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布	 米(国産)	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
3	土	野菜ハイハインお茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布	うどん・里芋	醤油		
5	月	ハイハインお茶	鶏じゃが 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	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	麴のミルク煮 お茶	おつゆ麴 ▲スキムミルク 麦茶
6	火	野菜ハイハインお茶	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ 白菜・きゅうり・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油	人参のおじや お茶	米(国産)・人参 醤油 麦茶
7	水	かぼちゃボーロお茶	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・人参・だし昆布 キャベツ・小松菜・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
8	木	ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参 キャベツ・だし昆布	 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
9	金	野菜ハイハインお茶	さつま芋の味噌煮 キャベツとブロッコリーのお浸し 7倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ)・赤みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ 小松菜・大根・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
10	土	ベビースティックお茶	あんかけうどん	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		
13	火	ハイハインお茶	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
14	水	野菜ハイハインお茶	白身魚の煮付 大根の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 キャベツ・ほうれん草・だし昆布	 米(国産)	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	木	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)	大根・小松菜・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布	うどん じゃが芋	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
16	金	かぼちゃボーロお茶	豆腐のそぼろ煮 蒸しさつま芋 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・玉ねぎ・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
17	土	ハイハインお茶	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		
19	月	ベビースティックお茶	白身魚のおかか煮 大根の旨煮 7倍がゆ スープ	たら・かつお節	玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 小松菜・だし昆布	 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	あおさマカロニ お茶	マカロニ・あおさのり 塩 麦茶
20	火	野菜ハイハインお茶	豆腐のそぼろ煮 白菜のお浸し 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・だし昆布	 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	蒸しじゃが芋 お茶	じゃが芋 麦茶
21	水	かぼちゃボーロお茶	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	 米(国産)	醤油 醤油	煮りんご お茶	りんご 麦茶
22	木	野菜ハイハインお茶	鶏じゃが キャベツのお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	じゃが芋 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
23	金	ハイハインお茶	しらすうどん 大根の旨煮 チンゲン菜のお浸し	しらす	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	うどん	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
24	土	かぼちゃボーロお茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	チンゲン菜・人参・だし昆布 白菜・大根・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
26	月	ベビースティックお茶	白身魚の煮付 ほうれん草の煮浸し 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・だし昆布 大根・キャベツ・だし昆布	 米(国産)	醤油 醤油	野菜にゆうめん お茶	そうめん・ほうれん草・人参 だし・醤油 麦茶
27	火	ハイハインお茶	大根のそぼろ煮 きゅうりと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	大根・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・なす・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
28	水	野菜ハイハインお茶	ツナ野菜うどん 人参の旨煮 キャベツのお浸し	ツナフレーク	白菜・大根・だし昆布 人参・だし昆布 きゅうり・キャベツ	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
29	木	ベビースティックお茶	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 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 米(国産) おつゆ麴	醤油 醤油	人参のパンがゆ お茶	パン粉・人参 ▲スキムミルク 麦茶
30	金	野菜ハイハインお茶	かぼちゃのそぼろあん キャベツのお浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶
31	土	ハイハインお茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん	醤油		

★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10月給食だより（離乳初期）



アレルギー表示

●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに マくるみ ◇カシューナッツ ㊦アーモンド ㊧マカダミアナッツ ㊨ピスタチオ

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	木	10倍がゆ キャベツのペースト 大根のペースト 人参のペースト		キャベツ 大根 人参	米(国産)	
2	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト かぼちゃのペースト	豆腐	人参 かぼちゃ	米(国産)	
3	土	10倍がゆ 里芋のペースト 大根のペースト 人参のペースト		大根 人参	米(国産) 里芋	
5	月	10倍がゆ 小松菜のペースト キャベツのペースト じゃが芋のペースト		小松菜 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
6	火	10倍がゆ 人参のペースト 白菜のペースト かぼちゃのペースト		人参 白菜 かぼちゃ	米(国産)	
7	水	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)	
8	木	10倍がゆ キャベツのペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	キャベツ 人参	米(国産)	
9	金	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)	
10	土	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		玉ねぎ 人参 小松菜	米(国産)	
13	火	10倍がゆ きゅうりのペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		きゅうり 玉ねぎ 人参	米(国産)	
14	水	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト 大根のペースト		キャベツ ほうれん草 大根	米(国産)	
15	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	
16	金	10倍がゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト 白菜のペースト	豆腐	白菜	米(国産) さつま芋	
17	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)	
19	月	10倍がゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 大根のペースト		小松菜 大根	米(国産) じゃが芋	
20	火	10倍がゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト	豆腐	ほうれん草 人参	米(国産)	
21	水	10倍がゆ かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト		かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ	米(国産)	
22	木	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		人参 小松菜	米(国産) じゃが芋	
23	金	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 大根のペースト		キャベツ 人参 大根	米(国産)	
24	土	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)	
26	月	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)	
27	火	10倍がゆ ほうれん草のペースト きゅうりのペースト 大根のペースト		ほうれん草 きゅうり 大根	米(国産)	
28	水	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 大根のペースト		白菜 人参 大根	米(国産)	
29	木	10倍がゆ ほうれん草のペースト さつま芋のペースト 人参のペースト		ほうれん草 人参	米(国産) さつま芋	
30	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 人参のペースト		玉ねぎ かぼちゃ 人参	米(国産)	
31	土	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト ほうれん草のペースト		人参 大根 ほうれん草	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。