2026年11月給食だより

アレルギー表示　●卵　▲乳　◆落花生　☆えび　◎かに　▽くるみ　◇カシューナッツ　㉑アーモンド　㉒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
2	月	白い風船ミルククリーム お茶	サーモンのムニエル マカロニのケチャップソテー ハムサラダ ごはん スープ	ピンクサーモン ●ハム	玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・▲バター マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩 コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	大学芋 牛乳	さつま芋・油・本みりん 砂糖・黒ごま ▲牛乳
4	水	ソフトサラダ お茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの味噌マヨ和え フルーツ（オレンジ）	油揚げ ちくわ 赤みそ	ほうれん草・だし昆布 あおさのり キャベツ・もやし・人参 オレンジ	うどん・砂糖 小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
5	木	五穀ビスケット お茶	鶏肉の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 花野菜サラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり カリフラワー・ブロッコリー・人参 えのきたけ・玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・押麦	塩こうじ 醤油 酢・塩・醤油 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
6	金	ぽたぽた焼 お茶	クリームシチュー 大根サラダ パン フルーツ（バナナ）	鶏肉・▲牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・きゅうり・人参 バナナ	じゃが芋 油・砂糖 ▲食パン	▲クリームシチューミックス 酢・塩	あおさのお麩ラスク 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 砂糖・あおさのり ▲牛乳
7	土	かぼちゃボーロ お茶	味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ		
9	月	五穀ビスケット お茶	豚丼 ★ツナとごぼうのかみかみサラダ 味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ごぼう・きゅうり・人参 大根・ほうれん草 グレープフルーツルビー	米(国産)・押麦・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ・醤油・塩 だし	焼そば お茶	焼きそば用麺・人参・キャベツ・油 焼きそばソース（粉）・かつお節・あおさのり 麦茶
10	火	ソフトサラダ お茶	白身魚のマヨ焼 手作りふりかけ キャベツの塩昆布和え 麦入りごはん 味噌汁	たら しらす・かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜 キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布 玉ねぎ・白菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	塩 本みりん・醤油・酢 だし	レモンバタートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖・レモン果汁 ▲牛乳
11	水	かぼちゃボーロ お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ウインナー ツナフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	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	きつねおにぎり お茶	米(国産)・油揚げ・砂糖 本みりん・醤油 麦茶
12	木	白い風船ミルククリーム お茶	カレーピラフ ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ ぶどうゼリー	▲ハンバーグ	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 寒天・ぶどうジュース	米(国産)・油・▲バター 油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋 砂糖	コンソメ・塩・カレーパウダー トマトケチャップ・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
13	金	かぼちゃボーロ お茶	コロッケ きんぴらごぼう ひじきサラダ さくらごはん すまし汁	ツナフレーク	ごぼう・人参・さやいんげん ひじき・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	▲牛肉コロッケ・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) 花麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	紅白ゼリー お茶	寒天・▲カルピス いちごゼリーの素 麦茶
14	土	ソフトサラダ お茶	五目チャーハン 中華スープ	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		
16	月	豆花クッキー お茶	サバの味噌焼 大根のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え ごはん すまし汁	さば・白みそ 鶏ひき肉 豆腐	大根・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・人参 人参・わかめ	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	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	五穀ビスケット お茶	★きいこん風煮物 のりの佃煮 マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう・しいたけ・さやいんげん のり きゅうり・人参・コーン えのきたけ・ほうれん草・玉ねぎ	油・つきこんにゃく 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒・本みりん だし	スイートポテトパイ 牛乳	ギョーザの皮・さつま芋 砂糖・本みりん ▲牛乳
18	水	ぽたぽた焼 お茶	醤油ラーメン かぼちゃのチーズ焼 白菜のおかか和え フルーツ（オレンジ）	豚肉 ▲ミックスチーズ かつお節	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ 白菜・きゅうり・コーン オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 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
19	木	豆花クッキー お茶	鶏肉のレモンソース もやしとちくわの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（りんご）	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・レモン果汁 もやし・きゅうり・人参 大根・小松菜 りんご	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産)	塩・醤油 だし・醤油 だし	きなこあんバターサンド 牛乳	こしあん・▲バター きな粉・▲食パン ▲牛乳
20	金	かぼちゃボーロ お茶	赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 キャベツ・大根・わかめ	砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・だし だし・醤油 醤油・だし だし	バナナクッキー 牛乳	バナナ・小麦粉・でん粉 砂糖・油 ▲牛乳
21	土	ソフトサラダ 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		
24	火	ぽたぽた焼 お茶	★白身魚のブーザラ ウインナーと野菜のソテー ごはん スープ フルーツ（グレープフルーツ）	たら ウインナー	ブロッコリー・なす・玉ねぎ・トマトピューレ・にんにく ほうれん草・コーン・玉ねぎ 玉ねぎ・小松菜 グレープフルーツルビー	オリーブ油 油 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・料理用白ワイン・中華だし コンソメ コンソメ	シューマイ肉まん 牛乳	小麦粉・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ベーキングパウダー・調合ごま油・肉しゅうまい ▲牛乳
25	水	かぼちゃボーロ 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	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
26	木	ソフトサラダ お茶	ハムカツ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ハムカツ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	中濃ソース 酢・塩 だし	お好み焼き風トースト 牛乳	▲食パン・豆腐・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり ▲牛乳
27	金	白い風船ミルククリーム お茶	カレーライス チキンとキャベツのサラダ スープ フルーツ（りんご）	豚肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 小松菜・大根・しめじ りんご	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	レモンゼリー 牛乳	寒天・レモン果汁 砂糖 ▲牛乳
28	土	豆花クッキー 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		
30	月	五穀ビスケット お茶	さわらの照焼 ビーフンソテー 小松菜の磯和え ごはん 味噌汁	さわら ●ハム 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり かぼちゃ・キャベツ	油・砂糖 ビーフン・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・鶏がらスープ 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

栄養価の平均　（3歳以上）　エネルギー536kcal　たんぱく質19.2g　脂質15.4g　カルシウム195mg　食塩相当量2.2g

（3歳未満）　エネルギー455kcal　たんぱく質15.7g　脂質13.1g　カルシウム161mg　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。

2026年11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　▽くるみ　◇カシューナッツ　㉑アーモンド　㉒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
2	月	野菜ハイハイン お茶	サーモンのムニエル マカロニのケチャップソテー ハムサラダ 軟飯 スープ	ピンクサーモン ●ハム	 玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・▲バター マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	塩 コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	大学芋（焼） 牛乳	さつま芋・油・本みりん 砂糖・黒ごま ▲牛乳
4	水	ベビースティック お茶	きつねうどん ちくわのあおさ焼 キャベツの味噌マヨ和え フルーツ（オレンジ）	油揚げ ちくわ 赤みそ	ほうれん草・だし昆布 あおさのり キャベツ・もやし・人参 オレンジ	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 醤油・本みりん	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
5	木	野菜ハイハイン お茶	鶏肉の塩こうじ焼 切干大根の納豆和え 花野菜サラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ	 切干大根・きゅうり カリフラワー・ブロッコリー・人参 えのきたけ・玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩こうじ 醤油 酢・塩・醤油 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
6	金	ハイハイン お茶	クリームシチュー 大根サラダ パン フルーツ（バナナ）	鶏肉・▲牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・きゅうり・人参 バナナ	じゃが芋 油・砂糖 ▲食パン	▲クリームシチューミックス 酢・塩	あおさのお麩ラスク 牛乳	おつゆ麩・オリーブ油・コンソメ 砂糖・あおさのり ▲牛乳
7	土	かぼちゃボーロ お茶	味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ		
9	月	ベビースティック お茶	豚丼 ★ツナとごぼうのかみかみサラダ 味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ごぼう・きゅうり・人参 大根・ほうれん草 グレープフルーツルビー	米(国産)・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用）・白ごま おつゆ麩	だし・醤油・本みりん・料理酒 トマトケチャップ・醤油・塩 だし	焼そば お茶	焼きそば用麺・人参・キャベツ・油 焼きそばソース（粉）・かつお節・あおさのり 麦茶
10	火	ハイハイン お茶	白身魚のマヨ焼 手作りふりかけ キャベツの和え物 軟飯 味噌汁	たら しらす・かつお節 赤みそ・白みそ	 小松菜 キャベツ・人参・きゅうり 玉ねぎ・白菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産) さつま芋	塩 本みりん・醤油・酢 醤油 だし	レモンバタートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖・レモン果汁 ▲牛乳
11	水	かぼちゃボーロ お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ウインナー ツナフレーク	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	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	きつねおにぎり お茶	米(国産)・油揚げ・砂糖 本みりん・醤油 麦茶
12	木	ベビースティック お茶	カレーピラフ ハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ ぶどうゼリー	 ▲ハンバーグ	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 寒天・ぶどうジュース	米(国産)・油・▲バター 油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋 砂糖	コンソメ・塩・カレーパウダー トマトケチャップ・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
13	金	かぼちゃボーロ お茶	焼コロッケ きんぴらごぼう ひじきサラダ さくら軟飯 すまし汁	 ツナフレーク	 ごぼう・人参・さやいんげん ひじき・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	▲牛肉コロッケ・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) 花麩	中濃ソース だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	紅白ゼリー お茶	寒天・▲カルピス いちごゼリーの素 麦茶
14	土	ハイハイン お茶	五目チャーハン 中華スープ	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・コーン キャベツ・わかめ	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		
16	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌焼 大根のそぼろ煮 キャベツの甘酢和え 軟飯 すまし汁	たら・白みそ 鶏ひき肉 豆腐	 大根・人参・さやいんげん キャベツ・きゅうり・人参 人参・わかめ	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	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	野菜ハイハイン お茶	★きいこん風煮物 のりの佃煮 マカロニサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉・生揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参・ごぼう・しいたけ・さやいんげん のり きゅうり・人参・コーン えのきたけ・ほうれん草・玉ねぎ	油・つきこんにゃく 砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒・本みりん だし	スイートポテトパイ 牛乳	ギョーザの皮・さつま芋 砂糖・本みりん ▲牛乳
18	水	ハイハイン お茶	醤油ラーメン かぼちゃのチーズ焼 白菜のおかか和え フルーツ（オレンジ）	豚肉 ▲ミックスチーズ かつお節	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・もやし かぼちゃ 白菜・きゅうり・コーン オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 油	醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 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
19	木	ベビースティック お茶	鶏肉のレモンソース もやしとちくわの和え物 軟飯 味噌汁 りんごの甘煮	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・レモン果汁 もやし・きゅうり・人参 大根・小松菜 りんご	でん粉・油・砂糖 砂糖 米(国産) 砂糖	塩・醤油 だし・醤油 だし	きなこあんバターサンド 牛乳	こしあん・▲バター きな粉・▲食パン ▲牛乳
20	金	かぼちゃボーロ お茶	赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	赤魚 納豆 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参 キャベツ・大根・わかめ	砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・だし だし・醤油 醤油・だし だし	バナナクッキー 牛乳	バナナ・小麦粉・でん粉 砂糖・油 ▲牛乳
21	土	野菜ハイハイン 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		
24	火	野菜ハイハイン お茶	★白身魚のブーザラ ウインナーと野菜のソテー 軟飯 スープ フルーツ（グレープフルーツ）	たら ウインナー	ブロッコリー・なす・玉ねぎ・トマトピューレ・にんにく ほうれん草・コーン・玉ねぎ 玉ねぎ・小松菜 グレープフルーツルビー	オリーブ油 油 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・料理用白ワイン・中華だし コンソメ コンソメ	シューマイ肉まん 牛乳	小麦粉・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) ベーキングパウダー・調合ごま油・肉しゅうまい ▲牛乳
25	水	かぼちゃボーロ 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	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
26	木	ハイハイン お茶	焼ハムカツ ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	ハムカツ 赤みそ・白みそ	 ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草 オレンジ	油 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋	中濃ソース 酢・塩 だし	お好み焼き風トースト 牛乳	▲食パン・豆腐・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用）・かつお節・あおさのり ▲牛乳
27	金	野菜ハイハイン お茶	カレーライス チキンとキャベツのサラダ スープ りんごの甘煮	豚肉 チキンフレーク	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・グリーンアスパラガス 小松菜・大根・しめじ りんご	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 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	レモンゼリー 牛乳	寒天・レモン果汁 砂糖 ▲牛乳
28	土	ベビースティック 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		
30	月	ハイハイン お茶	さわらの照焼 ビーフンソテー 小松菜の磯和え 軟飯 味噌汁	さわら ●ハム 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・コーン 小松菜・人参・のり かぼちゃ・キャベツ	油・砂糖 ビーフン・油 米(国産) おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・鶏がらスープ 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

復刻メニュー

郷土料理（鹿児島）

おたんじょう会

七五三

世界の料理（クロアチア）

★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11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　▽くるみ　◇カシューナッツ　㉑アーモンド　㉒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
2	月	野菜ハイハイン お茶	サーモンの味噌煮 キャベツのお浸し ５倍がゆ スープ	ピンクサーモン・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	水	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 人参の旨煮 キャベツのおかか和え	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	ほうれん草・もやし・人参・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	うどん・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・砂糖 麦茶
5	木	野菜ハイハイン お茶	ブロッコリーのそぼろあん 人参の納豆和え ５倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
6	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが 大根ときゅうりのお浸し ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 大根・きゅうり 人参・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麸 ▲スキムミルク 麦茶
7	土	かぼちゃボーロ 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・でん粉	醤油		
9	月	ベビースティック お茶	ツナと大根の煮物 きゅうりと玉ねぎのお浸し ５倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 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・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	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
10	火	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	 米(国産) さつま芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
11	水	かぼちゃボーロ お茶	ツナ野菜うどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草の煮浸し	ツナフレーク かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・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
12	木	ベビースティック お茶	鶏野菜おじや ブロッコリーの旨煮 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・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産) じゃが芋	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
13	金	かぼちゃボーロ お茶	じゃが芋の味噌煮 きゅうりと玉ねぎの煮浸し ５倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) ・赤みそ	人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麸	 醤油 醤油・塩	野菜にゅうめん お茶	そうめん・ほうれん草・人参 だし・醤油 麦茶
14	土	ハイハイン お茶	豆腐と野菜のあんかけ丼 スープ	豆腐	チンゲン菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
16	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 大根ときゅうりの和え物 ５倍がゆ すまし汁	たら・白みそ 豆腐	人参・だし昆布 大根・きゅうり キャベツ・だし昆布	 米(国産)	 醤油 醤油・塩	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麸 ▲スキムミルク 麦茶
17	火	野菜ハイハイン お茶	大根のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 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 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布	 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
18	水	ハイハイン お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 白菜と人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布	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
19	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 大根のおかか煮 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・人参・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	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
20	金	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え ５倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・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
21	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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		
24	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のお浸し ５倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の旨煮 きゅうりと大根のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
26	木	ハイハイン お茶	鶏じゃが ブロッコリーのお浸し 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・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
27	金	野菜ハイハイン お茶	大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ キャベツ・だし昆布	 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶
28	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		
30	月	ハイハイン お茶	白身魚のあおさ煮 蒸しかぼちゃ 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 かぼちゃ キャベツ・人参・だし昆布	 米(国産)	醤油	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 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11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　▽くるみ　◇カシューナッツ　㉑アーモンド　㉒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
2	月	野菜ハイハイン お茶	サーモンの味噌煮 キャベツのお浸し ７倍がゆ スープ	ピンクサーモン・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産) じゃが芋	 醤油 塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
4	水	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん 人参の旨煮 キャベツのおかか和え	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	ほうれん草・もやし・人参・だし昆布 人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	うどん・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・砂糖 麦茶
5	木	野菜ハイハイン お茶	ブロッコリーのそぼろあん 人参の納豆和え ７倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 納豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
6	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが 大根ときゅうりのお浸し ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 大根・きゅうり 人参・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麸 ▲スキムミルク 麦茶
7	土	かぼちゃポーロ 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・でん粉	醤油		
9	月	ベビースティック お茶	ツナと大根の煮物 きゅうりと玉ねぎのお浸し ７倍がゆ 味噌汁	ツナフレーク 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・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	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
10	火	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	 米(国産) さつま芋	醤油 醤油	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
11	水	かぼちゃポーロ お茶	ツナ野菜うどん きゅうりのおかか煮 ほうれん草の煮浸し	ツナフレーク かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 ほうれん草・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
12	木	ベビースティック お茶	鶏野菜おじや ブロッコリーの旨煮 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・だし昆布 小松菜・だし昆布	米(国産) じゃが芋	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
13	金	かぼちゃポーロ お茶	じゃが芋の味噌煮 きゅうりと玉ねぎの煮浸し ７倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) ・赤みそ	人参・だし昆布 玉ねぎ・きゅうり・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麸	 醤油 醤油・塩	野菜にゅうめん お茶	そうめん・ほうれん草・人参 だし・醤油 麦茶
14	土	ハイハイン お茶	豆腐と野菜のあんかけ丼 スープ	豆腐	チンゲン菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 塩		
16	月	ベビースティック お茶	白身魚の味噌煮 大根ときゅうりの和え物 ７倍がゆ すまし汁	たら・白みそ 豆腐	人参・だし昆布 大根・きゅうり キャベツ・だし昆布	 米(国産)	 醤油 醤油・塩	麸のミルク煮 お茶	おつゆ麸 ▲スキムミルク 麦茶
17	火	野菜ハイハイン お茶	大根のそぼろ煮 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 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 ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布	 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
18	水	ハイハイン お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 白菜と人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 白菜・人参・だし昆布	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
19	木	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 大根のおかか煮 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・人参・小松菜・だし昆布 大根・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麸	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
20	金	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 ほうれん草の納豆和え ７倍がゆ 味噌汁	たら 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・だし昆布 キャベツ・人参・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
21	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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		
24	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 ブロッコリーと人参のお浸し ７倍がゆ スープ	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏野菜うどん じゃが芋の旨煮 きゅうりと大根のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布	うどん・でん粉 じゃが芋	醤油 醤油 醤油	味噌おじや お茶	米(国産)・玉ねぎ・人参 赤みそ・砂糖 麦茶
26	木	ハイハイン お茶	鶏じゃが ブロッコリーのお浸し 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・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	じゃが芋 米(国産) おつゆ麸	醤油 醤油	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
27	金	野菜ハイハイン お茶	大根のそぼろ煮 小松菜のお浸し ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・だし昆布 小松菜・玉ねぎ キャベツ・だし昆布	 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶
28	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		
30	月	ハイハイン お茶	白身魚のあおさ煮 蒸しかぼちゃ 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 かぼちゃ キャベツ・人参・だし昆布	 米(国産)	醤油	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 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11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　▽くるみ　◇カシューナッツ　㉑アーモンド　㉒マカダミアナッツ　㉓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
2	月	１０倍がゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト キャベツのペースト		小松菜 キャベツ	米(国産) じゃが芋	
4	水	１０倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		キャベツ 人参 ほうれん草	米(国産)	
5	木	１０倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米(国産)	
6	金	１０倍がゆ じゃが芋のペースト 大根のペースト 人参のペースト		大根 人参	米(国産) じゃが芋	
7	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)	
9	月	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)	
10	火	１０倍がゆ さつま芋のペースト 白菜のペースト 玉ねぎのペースト		白菜 玉ねぎ	米(国産) さつま芋	
11	水	１０倍がゆ 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト		玉ねぎ ほうれん草 人参	米(国産)	
12	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 小松菜のペースト		ブロッコリー 小松菜	米(国産) じゃが芋	
13	金	１０倍がゆ 人参のペースト きゅうりのペースト ほうれん草のペースト		人参 きゅうり ほうれん草	米(国産)	
14	土	１０倍がゆ 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト	豆腐	玉ねぎ 人参	米(国産)	
16	月	１０倍がゆ 大根のペースト キャベツのペースト 豆腐のペースト	豆腐	大根 キャベツ	米(国産)	
17	火	１０倍がゆ 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト		玉ねぎ ほうれん草 人参	米(国産)	
18	水	１０倍がゆ 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト 白菜のペースト		玉ねぎ かぼちゃ 白菜	米(国産)	
19	木	１０倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト 大根のペースト		小松菜 人参 大根	米(国産)	
20	金	１０倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト キャベツのペースト		人参 ほうれん草 キャベツ	米(国産)	
21	土	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)	
24	火	１０倍がゆ ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		ブロッコリー 玉ねぎ 人参	米(国産)	
25	水	１０倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト きゅうりのペースト		人参 きゅうり	米(国産) じゃが芋	
26	木	１０倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		ブロッコリー 人参	米(国産) じゃが芋	
27	金	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)	
28	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)	
30	月	１０倍がゆ 人参のペースト 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト		人参 玉ねぎ かぼちゃ	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。