2024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
1 ひなまつり	金	クラッカー お茶	ひなちらし 鶏肉の竜田揚げ 花麩のすまし汁 ひなまつりフルーチェ	桜でんぶ・錦糸卵 鶏肉 牛乳	れんこん・人参・干しいたけ・さやえんどう しょうが わかめ 黄桃(缶詰)・白桃(缶詰)	米(国産)・砂糖 でん粉・油 花麩 フルーチェ(いちご)・ストロベリーソース	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	餃子ピザ(マヨコーン) 牛乳	ギョーザの皮・マヨネーズタイプ(卵不使用)・コーン ミックスチーズ・ドライパセリ 牛乳
2	土	ソフトサラダ お茶	和風あんかけ丼 スープ 型抜きチーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ・さやえんどう もやし・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ		
4	月	星っこ お茶	五目うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とキャベツの和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 ちくわ かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 あおさのり ほうれん草・キャベツ バナナ	うどん 小麦粉・油	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
5 郷土料理（石川）	火	豆花クッキー お茶	白身魚の煮付け ビーフンソテー 小松菜のしらす和え ごはん めった汁	たら ハム しらす 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ニラ 小松菜・人参 大根・人参・長ねぎ・しいたけ	砂糖 ビーフン・調合ごま油 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒・だし 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 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 復刻メニュー	水	白い風船ミルククリーム お茶	生揚げのカレーそぼろ煮 ブロッコリーサラダ ごはん スープ フルーツ（グレープフルーツ）	生揚げ・豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・白菜 グレープフルーツルビー	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・カレーフレーク 酢・塩 コンソメ・塩	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
7 ラーメンバイキング	木	ソフトサラダ お茶	味噌ラーメン 醤油ラーメン 塩ラーメン 豆腐焼売 フルーツ（オレンジ・バナナ）	豚肉・赤みそ 豚肉 豚肉 豆腐しゅうまい	キャベツ・人参・もやし・コーン・にんにく・しょうが・のり キャベツ・人参・もやし・コーン・のり キャベツ・人参・もやし・コーン・にんにく・のり バナナ・オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 ラーメン・油・調合ごま油 ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース 醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
8	金	クラッカー お茶	サケの塩焼 蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え わかめごはん 味噌汁	さけ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・もやし・コーン わかめご飯の素 玉ねぎ	白ごま 米(国産) じゃが芋	塩 醤油・本みりん・だし 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
9	土	星っこ お茶	五目チャーハン 中華スープ フルーツ（パイン缶）	ウインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 大根・キャベツ パイン（缶詰）	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		
11	月	白い風船ミルククリーム お茶	にゅうめん 肉団子の照り煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ（黄桃缶）	油揚げ チキンボール	白菜・ほうれん草・人参・しめじ しょうが キャベツ・きゅうり・塩昆布 黄桃(缶詰)	そうめん 砂糖・でん粉	だし・醤油・塩 醤油・本みりん	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳
12	火	ソフトサラダ お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん スープ フルーツ（グレープフルーツ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ハム	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり 大根・小松菜 グレープフルーツルビー	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	開口笑 牛乳 世界の料理（中国）	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・白ごま 牛乳
13	水	クラッカー お茶	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン キャベツ みかん(缶詰)	小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒 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
14	木	豆花クッキー お茶	白身魚のサクサク焼 にんじんシリシリ ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	たら 卵 納豆 赤みそ・白みそ	人参 ほうれん草・えのきたけ わかめ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 油 米(国産) じゃが芋	塩・ウスターソース 塩 醤油・だし だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
15	金	ソフトサラダ お茶	クリームシチュー キャベツサラダ パン フルーツ（パイン缶）	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参・コーン パイン（缶詰）	じゃが芋・油 油・砂糖 食パン	クリームシチューミックス 醤油・酢	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
16	土	星っこ お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ 小松菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
18	月	五穀ビスケット お茶	鶏肉のバーベキューソース 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 ハム 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 白菜 パイン（缶詰）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 調合ごま油・白ごま 米(国産) おつゆ麩	塩・料理用赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・酢・本みりん だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
19	火	白い風船ミルククリーム お茶	カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豚肉 ベーコン	玉ねぎ・人参・黄桃(缶詰) キャベツ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ バナナ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩	ジャムサンド ジョア（マスカット）	食パン いちごジャム ジョアマスカット（鉄・葉酸）
21	木	豆花クッキー お茶	スパゲッティナポリタン ツナサラダ たまごスープ フルーツ（グレープフルーツ）	ウインナー ツナフレーク 卵	ピーマン・玉ねぎ・人参・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参 長ねぎ グレープフルーツルビー	スパゲティ・バター 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
22	金	星っこ お茶	照焼ハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
25	月	五穀ビスケット お茶	まぐろフライ 焼かぼちゃ チキンサラダ ごはん 味噌汁	まぐろカツ チキンフレーク 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ブロッコリー・赤パプリカ・コーン 白菜・万能ねぎ	油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 だし	バナナヨーグルト アップルジュース	ヨーグルト・バナナ 砂糖 りんごジュース
27	水	白い風船ミルククリーム お茶	八宝菜 大学芋 ごはん 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉・ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜 わかめ・しめじ パイン（缶詰）	油・でん粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩・料理酒 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 牛乳・いちごジャム・油 牛乳
28	木	ソフトサラダ お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 キャベツのごま和え フルーツ（バナナ）	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	うどん・砂糖 油・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
29	金	豆花クッキー お茶	サバの塩焼 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し ごはん 味噌汁	さば 豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・人参 大根	じゃが芋・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩 だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・だし だし	さつま芋きんとん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
30	土	星っこ お茶	ビビンバ丼 スープ フルーツ（黄桃缶）	豚ひき肉	ほうれん草・もやし・人参 えのきたけ・白菜 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ		

栄養価の平均　（3歳以上）　エネルギー516kcal　たんぱく質18.6g　脂質13.2g　カルシウム192mg　食塩相当量1.6g
（3歳未満）　エネルギー442kcal　たんぱく質15.2g　脂質12.8g　カルシウム164mg　食塩相当量1.5g

★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。

給食室より

じゃんぷ組のみんなに好きな給食のメニューを聞きました！たくさん教えてくれてありがとう♪
献立表に教えてくれたメニューが入っているよ！見つけられるかな？
3月7日には人気No.1のメニューでバイキングも行います。
ランキングの発表とバイキングの詳細については給食室から後日お知らせします。
※ 3月7日は、3歳未満児さんは味噌ラーメン・豆腐しゅうまい・バナナになります。

2024年3月給食だより（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
1 ひなまつり	金	ハイハイン お茶	ひなちらし 鶏肉の竜田焼 花麩のすまし汁 ひなまつりフルーチェ	桜でんぶ・錦糸卵 鶏肉 牛乳	れんこん・人参・干しいたけ・さやえんどう しょうが わかめ 黄桃(缶詰）・白桃(缶詰）	米(国産)・砂糖 でん粉・油 花麩 フルーチェ(いちご）・ストロベリーソース	酢・塩・醤油・本みりん・だし 醤油・料理酒 だし・醤油・塩	餃子ピザ(マヨコーン) 牛乳	ギョーザの皮・マヨネーズタイプ(卵不使用）・コーン ミックスチーズ・ドライパセリ 牛乳
2	土	かぼちゃボーロ お茶	和風あんかけ丼 スープ 型抜きチーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ・さやえんどう もやし・チンゲン菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん 鶏がらスープ		
4	月	野菜ハイハイン お茶	五目うどん ちくわの甘辛煮 ほうれん草とキャベツの和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 ちくわ かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 ほうれん草・キャベツ バナナ	うどん 砂糖	だし・醤油・本みりん だし・醤油・料理酒・本みりん 醤油・本みりん	さくさくクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
5 郷土料理（石川）	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付け ビーフンソテー 小松菜のしらす和え 軟飯 めった汁	たら ハム しらす 豚肉・赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ニラ 小松菜・人参 大根・人参・長ねぎ・しいたけ	砂糖 ビーフン・調合ごま油 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒・だし 醤油・鶏がらスープ 醤油・本みりん・だし 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 復刻メニュー	水	かぼちゃボーロ お茶	生揚げのカレーそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 軟飯 スープ フルーツ（グレープフルーツ）	生揚げ・豚ひき肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・白菜 グレープフルーツルビー	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	醤油・カレーフレーク 酢・塩 コンソメ・塩	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳
7	木	ハイハイン お茶	味噌ラーメン 豆腐焼売 フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ 豆腐しゅうまい	キャベツ・人参・もやし・コーン・にんにく・しょうが・のり バナナ	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用）・焼きのり 麦茶
8	金	野菜ハイハイン お茶	サケの塩焼 蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え わかめ軟飯 味噌汁	さけ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・もやし・コーン わかめご飯の素 玉ねぎ	白ごま 米(国産) じゃが芋	塩 醤油・本みりん・だし 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
9	土	かぼちゃボーロ お茶	五目チャーハン 中華スープ フルーツ（パイン缶）	ウインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ 大根・キャベツ パイン（缶詰）	米(国産)・調合ごま油	鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油		
11	月	ハイハイン お茶	にゅうめん 肉団子の照り煮 キャベツの和え物 フルーツ（黄桃缶）	油揚げ チキンボール	白菜・ほうれん草・人参・しめじ しょうが キャベツ・きゅうり 黄桃(缶詰）	そうめん 砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	だし・醤油・塩 醤油・本みりん 醤油	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳
12	火	野菜ハイハイン お茶	麻婆豆腐 春雨サラダ 軟飯 スープ フルーツ（グレープフルーツ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ハム	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 人参・きゅうり 大根・小松菜 グレープフルーツルビー	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	ごまパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・白ごま 牛乳
13	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉の甘辛焼 花野菜サラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン キャベツ みかん(缶詰）	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用） 米(国産)	醤油・料理酒 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
14	木	ハイハイン お茶	白身魚のサクサク焼 にんじんシリシリ ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 卵 納豆 赤みそ・白みそ	人参 ほうれん草・えのきたけ わかめ	マヨネーズタイプ(卵不使用）・パン粉・油 油 米(国産) じゃが芋	塩・ウスターソース 塩 醤油・だし だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
15	金	ベビースティック お茶	クリームシチュー キャベツサラダ パン フルーツ（パイン缶）	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・人参・コーン パイン（缶詰）	じゃが芋・油 油・砂糖 食パン	クリームシチューミックス 醤油・酢	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
16	土	かぼちゃボーロ お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ（黄桃缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しめじ・玉ねぎ 小松菜 黄桃(缶詰）	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
18	月	野菜ハイハイン お茶	鶏肉のバーベキューソース 切干大根のハリハリ和え 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 ハム 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 白菜 パイン（缶詰）	小麦粉・油・砂糖・でん粉 調合ごま油・白ごま 米(国産) おつゆ麩	塩・料理用赤ワイン・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・酢・本みりん だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
19	火	ハイハイン お茶	カレーライス コールスローサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豚肉 ベーコン	玉ねぎ・人参・黄桃(缶詰） キャベツ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ バナナ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム マヨネーズタイプ(卵不使用）	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩	ジャムサンド ジョア（マスカット）	食パン いちごジャム ジョアマスカット（鉄・葉酸）
21	木	かぼちゃボーロ お茶	スパゲッティナポリタン ツナサラダ たまごスープ フルーツ（グレープフルーツ）	ウインナー ツナフレーク 卵	ピーマン・玉ねぎ・人参・トマトピューレ キャベツ・きゅうり・人参 長ねぎ グレープフルーツルビー	スパゲティ・バター 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
22	金	ベビースティック お茶	照焼ハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ハンバーグ 赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ みかん(缶詰）	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
25	月	野菜ハイハイン お茶	白身魚の甘辛焼 焼かぼちゃ チキンサラダ 軟飯 味噌汁	たら チキンフレーク 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ブロッコリー・赤パプリカ・コーン 白菜・万能ねぎ	砂糖・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用） 米(国産)	醤油・料理酒 塩 だし	バナナヨーグルト アップルジュース	ヨーグルト・バナナ 砂糖 りんごジュース
27	水	かぼちゃボーロ お茶	八宝菜 さつま芋の甘煮 軟飯 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉・ちくわ	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜 わかめ・しめじ パイン（缶詰）	油・でん粉 さつま芋・砂糖 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩・料理酒 だし・醤油 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 牛乳・いちごジャム・油 牛乳
28	木	ハイハイン お茶	きつねうどん 肉団子のケチャップ煮 キャベツのごま和え フルーツ（バナナ）	油揚げ チキンボール	ほうれん草・だし昆布 ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	うどん・砂糖 油・砂糖 白ごま	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・トマトケチャップ 醤油・本みりん・だし	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
29	金	ベビースティック お茶	サケの塩焼 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン 豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・人参 大根	じゃが芋・油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	塩 だし・本みりん・料理酒・醤油 醤油・だし だし	さつま芋きんとん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
30	土	野菜ハイハイン お茶	ビビンバ丼 スープ フルーツ（黄桃缶）	豚ひき肉	ほうれん草・もやし・人参 えのきたけ・白菜 黄桃(缶詰）	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 鶏がらスープ		

★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。

2024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
1	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し ５倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
2	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 蒸しさつま芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉 さつま芋	醤油 塩	
4	月	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん キャベツのお浸し 大根の旨煮	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・人参 大根・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶
5	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し ５倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 だし昆布	米(国産) おつゆ麩・さつま芋	醤油 醤油	ふかし芋 牛乳
6	水	かぼちゃボーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜ハイハイン お茶
7	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 キャベツと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶
8	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ ５倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 かぼちゃ ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油	ベビースティック お茶
9	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏塩おじや キャベツと人参の醤油和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	
11	月	ハイハイン お茶	煮込みうどん 胡瓜と人参の煮浸し 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・人参	うどん	醤油 醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
12	火	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 大根の旨煮 ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	かぼちゃボーロ お茶
13	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 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・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶
14	木	ハイハイン 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	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶
15	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜と人参の煮浸し ５倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	かぼちゃボーロ お茶
16	土	かぼちゃボーロ お茶	豆腐のそぼろ丼 蒸しさつま芋 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)・でん粉 さつま芋 おつゆ麩	醤油	
18	月	野菜ハイハイン 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	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	ふかし芋 お茶
19	火	ハイハイン お茶	鶏じゃが 胡瓜と人参の煮浸し 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・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
21	木	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん キャベツのお浸し じゃが芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 キャベツ・人参 だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	ベビースティック お茶
22	金	ベビースティック お茶	鶏と野菜の煮物 蒸しさつま芋 ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布	さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 塩	かぼちゃボーロ お茶
25	月	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し ５倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 白菜・かぼちゃ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	ハイハイン お茶
27	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏と野菜の煮物 蒸しさつま芋 ５倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 塩	ベビースティック お茶
28	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・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	スティックバナナ お茶
29	金	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 じゃが芋の旨煮 ５倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布	でん粉 じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶
30	土	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ丼 白菜のお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油 塩	

★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。

2024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
1	金	ハイハイン お茶	鶏じゃが 小松菜のお浸し ７倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
2	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 蒸しさつま芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉 さつま芋	醤油 塩	
4	月	野菜ハイハイン お茶	煮込みうどん キャベツのお浸し 大根の旨煮	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・人参 大根・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶
5	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 小松菜のお浸し ７倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 小松菜・人参 だし昆布	米(国産) おつゆ麩・さつま芋	醤油 醤油	ふかし芋 お茶
6	水	かぼちゃボーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜ハイハイン お茶
7	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 キャベツと人参の煮浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	スティックバナナ お茶
8	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 蒸しかぼちゃ ７倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 かぼちゃ ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油	ベビースティック お茶
9	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏塩おじや キャベツと人参の醤油和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 大根・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	
11	月	ハイハイン お茶	煮込みうどん 胡瓜と人参の煮浸し 白菜のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 白菜・人参	うどん	醤油 醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
12	火	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 大根の旨煮 ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	人参・玉ねぎ・だし昆布 大根・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	かぼちゃボーロ お茶
13	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 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・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・白菜・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	スティックバナナ お茶
14	木	ハイハイン 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	玉ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶
15	金	ベビースティック お茶	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜と人参の煮浸し ７倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 玉ねぎ・人参・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	かぼちゃボーロ お茶
16	土	かぼちゃボーロ お茶	豆腐のそぼろ丼 蒸しさつま芋 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産)・でん粉 さつま芋 おつゆ麩	醤油	
18	月	野菜ハイハイン 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	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・人参 白菜・玉ねぎ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	ふかし芋 お茶
19	火	ハイハイン お茶	鶏じゃが 胡瓜と人参の煮浸し 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・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜ハイハイン お茶
21	木	かぼちゃボーロ お茶	煮込みうどん キャベツのお浸し じゃが芋の旨煮	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 キャベツ・人参 だし昆布	うどん じゃが芋	醤油 醤油 醤油	ベビースティック お茶
22	金	ベビースティック お茶	鶏と野菜の煮物 蒸しさつま芋 ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	小松菜・玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布	さつま芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 塩	かぼちゃボーロ お茶
25	月	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 ブロッコリーのお浸し ７倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・人参・だし昆布 白菜・かぼちゃ・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	ハイハイン お茶
27	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏と野菜の煮物 蒸しさつま芋 ７倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・玉ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・人参・だし昆布	さつま芋 米(国産)	醤油 塩	ベビースティック お茶
28	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん 大根の旨煮 ほうれん草のお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・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	スティックバナナ お茶
29	金	ベビースティック お茶	白身魚の照り煮 じゃが芋の旨煮 ７倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 だし昆布 玉ねぎ・ほうれん草・だし昆布	でん粉 じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶
30	土	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ丼 白菜のお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)　・豆腐	ほうれん草・玉ねぎ・だし昆布 白菜・人参 玉ねぎ・人参・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油 塩	

★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。

2024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	金	１０倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト キャベツのペースト	豆腐	人参 キャベツ	米(国産)	
2	土	１０倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト さつま芋のペースト		白菜 人参	米(国産) さつま芋	
4	月	１０倍がゆ 大根のペースト キャベツのペースト ほうれん草のペースト		大根 キャベツ ほうれん草	米(国産)	
5	火	１０倍がゆ 小松菜のペースト さつま芋のペースト 人参のペースト		小松菜 人参	米(国産) さつま芋	
6	水	１０倍がゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 白菜のペースト	豆腐	ブロッコリー 白菜	米(国産)	
7	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)	
8	金	１０倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト		人参 ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)	
9	土	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)	
11	月	１０倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 白菜のペースト		ほうれん草 人参 白菜	米(国産)	
12	火	１０倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト 小松菜のペースト	豆腐	大根 小松菜	米(国産)	
13	水	１０倍がゆ 白菜のペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト		白菜 ブロッコリー 人参	米(国産)	
14	木	１０倍がゆ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト		ほうれん草 人参	米(国産) じゃが芋	
15	金	１０倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		キャベツ 人参 玉ねぎ	米(国産)	
16	土	１０倍がゆ 豆腐のペースト ほうれん草のペースト さつま芋のペースト	豆腐	ほうれん草	米(国産) さつま芋	
18	月	１０倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		白菜 人参 ほうれん草	米(国産)	
19	火	１０倍がゆ じゃが芋のペースト 豆腐のペースト 人参のペースト	豆腐	人参	米(国産) じゃが芋	
21	木	１０倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		キャベツ 人参 玉ねぎ	米(国産)	
22	金	１０倍がゆ さつま芋のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		人参 小松菜	米(国産) さつま芋	
25	月	１０倍がゆ 白菜のペースト ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト		白菜 ブロッコリー かぼちゃ	米(国産)	
27	水	１０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	
28	木	１０倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト 大根のペースト		ほうれん草 人参 大根	米(国産)	
29	金	１０倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		ほうれん草 人参	米(国産) じゃが芋	
30	土	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。