



2025年6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	五穀ビスケット お茶	鶏肉のおおさ焼 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁 フルーツ（グレープフルーツ）	鶏肉	おおさのり チンゲン菜・コーン・人参・にんにく 玉ねぎ・ほうれん草・人参 グレープフルーツルビー	砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・塩 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
3	火	ソフトサラダ お茶	ツナときのこの和風スパゲティ アスパラサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ツナフレーク ウインナー	しめじ・えのきだけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく グリーンアスパラガス・キャベツ・人参 もやし・大根 バナナ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩 コンソメ	そばろおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・コーン・塩 麦茶
4	水	かぼちゃポーロ お茶	スタミナ焼肉丼 がんもの煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 がんもどき 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 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	お昼のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳
5	木	ほたほた焼 お茶	サバのごま煮 焼じゃが 小松菜のおかかマヨ和え 麦入りごはん 味噌汁	さば かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・キャベツ	白ごま じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	だし・醤油・本みりん 塩 醤油 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
6	金	白い風船ミルククリーム お茶	コロッケ マカロニのケチャップソテー ブロッコリーとハムのサラダ 食パン スープ	ハム	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・コーン えのきだけ・白菜・チンゲン菜	牛肉コロッケ・油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 食パン	中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩 コンソメ	ピザお焼き お茶	米(国産)・トマトケチャップ・ミックスチーズ・ツナフレーク ピーマン・油・でん粉 麦茶
7	土	ソフトサラダ お茶	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん		
9	月	クラッカー お茶	アジの蒲焼風 大根の金平 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	あじ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参 ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・キャベツ	でん粉・油・砂糖 調合ごま油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・豆乳 牛乳
10	火	豆花クッキー お茶	けんちんうどん 蒸さつま芋 れんコンサラダ フルーツ（パイナップル）	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 れんこん・コーン・人参・ブロッコリー パイナップル（缶詰）	うどん・油・里芋 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
11	水	ほたほた焼 お茶	豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	カレーパウダー・コンソメ・塩 だし	★あじさいヨーグルト お茶	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ヨーグルト 麦茶
12	木	五穀ビスケット お茶	鶏肉の塩こうじ唐揚げ かぼちゃの旨煮 チーズサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 チーズ 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ キャベツ・きゅうり・人参 えのきだけ・玉ねぎ・ほうれん草	でん粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 酢・塩 だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
13	金	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 昆布のかみかみサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ 細切昆布・きゅうり・人参・ごぼう・もやし 大根・小松菜・青ねぎ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ	メー플トースト 牛乳	食パン・バター メー플シロップ 牛乳
14	土	ソフトサラダ 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 キャベツ・わかめ	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	白い風船ミルククリーム お茶	カツオカツ 切干大根のハリハリ和え 手作りふりかけ ごはん 味噌汁	カツオカツ ハム しらす・かつお節 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 小松菜 人参・玉ねぎ	油 調合ごま油・砂糖・白ごま 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・酢 本みりん・醤油・酢 だし	味噌だれいもち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
17	火	豆花クッキー お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい キャベツの中華サラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい かつおフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・コーン オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・酢	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付け おおさポテト 小松菜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	たら 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが おおさのり 小松菜・人参 白菜・人参	砂糖 じゃが芋・油 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・だし 塩 醤油・だし だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・豆腐・塩・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・青ねぎ・油・醤油・調合ごま油 牛乳
19	木 おたんじょうび	ソフトサラダ お茶	タコライス 焼さつま芋 花野菜のマヨ和え スープ アップルゼリー	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい キャベツの中華サラダ フルーツ（オレンジ）	玉ねぎ・にんにく・トマトソース・キャベツ・トマト カリフラワー・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜・人参 寒天・りんごジュース	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	醤油・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩	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
20	金	ほたほた焼 お茶	中華丼 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 人参・きゅうり わかめ・もやし グレープフルーツルビー	米(国産)・油・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
21	土	かぼちゃポーロ お茶	五目あんかけうどん	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩		
23	月 郷土料理 （福岡）	五穀ビスケット お茶	サバの塩焼 じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草のおかか和え ★かしわ飯 味噌汁	さば かつお節 鶏肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 ごぼう・人参・しいたけ 玉ねぎ・白菜	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)・油・砂糖 おつゆ麩	塩 醤油 本みりん・醤油・料理酒 だし	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
24	火	豆花クッキー お茶	カレーライス 大根サラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参 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 醤油・酢 コンソメ・塩	おおさとチーズのクラッカー 牛乳	小麦粉・粉チーズ・おおさのり 砂糖・塩・油 牛乳
25	水 世界の料理 （キョーバ）	クラッカー お茶	★フリカセデポーヨ コンサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・にんにく・レモン果汁・トマト(加工)・さやいんげん コーン・人参・きゅうり・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ バナナ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・料理用白ワイン・コンソメ 酢・塩・醤油 だし	ツナサンド 牛乳	食パン・ツナフレーク 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
26	木	白い風船ミルククリーム お茶	照焼ハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のごま和え 麦入りごはん 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ・大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 小松菜・白菜・人参 わかめ・もやし	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 白ごま 米(国産)・押麦 さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 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
27	金	ほたほた焼 お茶	豚汁うどん 焼かぼちゃ もやしときゅうりの磯和え フルーツ（オレンジ）	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 かぼちゃ もやし・きゅうり・人参・のり オレンジ	うどん・さつま芋 油 砂糖	だし・本みりん・醤油 塩 だし・醤油	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
28	土	ソフトサラダ お茶	醤油ラーメン	豚肉	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		
30	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌焼 小松菜のしらす和え ごはん すまし汁 フルーツ（パイナップル）	たち・白みそ しらす	小松菜・人参 玉ねぎ・キャベツ パイナップル（缶詰）	砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	コンソメポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 コンソメ 牛乳

栄養価の平均（3歳以上）
エネルギー561kcal
たんぱく質20.3g
脂質16.2g
カルシウム205mg
食塩相当量2.0g

（3歳未満）
エネルギー481kcal
たんぱく質17.1g
脂質13.9g
カルシウム172mg
食塩相当量1.6g

★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6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	ハイハイン お茶	鶏肉のおおさ焼 チンゲン菜の和え物 軟飯 すまし汁 フルーツ（グレープフルーツ）	鶏肉	おおさのり チンゲン菜・コーン・人参・にんにく 玉ねぎ・ほうれん草・人参 グレープフルーツルビー	砂糖・油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・塩 だし・醤油・塩	スイートポテト 牛乳	さつま芋・牛乳・バター 砂糖・卵 牛乳
3	火	野菜ハイハイン お茶	ツナときのこの和風スパゲティ アスパラサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ツナフレーク ウインナー	しめじ・えのきだけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく グリーンアスパラガス・キャベツ・人参 もやし・大根 バナナ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩 コンソメ	そばろおにぎり お茶	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・コーン・塩 麦茶
4	水	かぼちゃポーロ お茶	スタミナ焼肉丼 がんもの煮物 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	豚肉 がんもどき 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 人参・さやいんげん 玉ねぎ・わかめ オレンジ	米(国産)・油・砂糖・白ごま 砂糖 じゃが芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	お昼のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳
5	木	ハイハイン お茶	白身魚のごま煮 焼じゃが 小松菜のおかかマヨ和え 軟飯 味噌汁	たら かつお節 油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・キャベツ	白ごま じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	だし・醤油・本みりん 塩 醤油 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
6	金	野菜ハイハイン お茶	焼コロッケ マカロニのケチャップソテー ブロッコリーとハムのサラダ 食パン スープ	ハム	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・コーン えのきだけ・白菜・チンゲン菜	牛肉コロッケ・油 マカロニ・油 砂糖・オリーブ油 食パン	中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩 コンソメ	ピザお焼き お茶	米(国産)・トマトケチャップ・ミックスチーズ・ツナフレーク ピーマン・油・でん粉 麦茶
7	土	ベビースティック お茶	塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん		
9	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の蒲焼風 大根の金平 ほうれん草のごま和え 軟飯 味噌汁	たら さつま揚げ 赤みそ・白みそ	大根・人参 ほうれん草・白菜・人参 玉ねぎ・キャベツ	でん粉・油・砂糖 調合ごま油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	豆腐マフィン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・豆乳 牛乳
10	火	ハイハイン お茶	けんちんうどん 煮さつま芋 れんコンサラダ フルーツ（パイナップル）	豚肉・生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 れんこん・コーン・人参・ブロッコリー パイナップル（缶詰）	うどん・油・里芋 さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用)	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
11	水	野菜ハイハイン お茶	豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	カレーパウダー・コンソメ・塩 だし	★あじさいヨーグルト お茶	寒天・ぶどうジュース 砂糖・ヨーグルト 麦茶
12	木	ベビースティック お茶	鶏肉の塩こうじ焼 かぼちゃの旨煮 チーズサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉 チーズ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ キャベツ・きゅうり・人参 えのきだけ・玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし 酢・塩 だし	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
13	金	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 かみかみサラダ スープ フルーツ（バナナ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・人参・ごぼう・もやし 大根・小松菜・青ねぎ バナナ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢・本みりん 鶏がらスープ	メープルトースト 牛乳	食パン・バター メープルシロップ 牛乳
14	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 キャベツ・わかめ	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	白身魚の甘辛焼 切干大根のハリハリ和え 手作りふりかけ 軟飯 味噌汁	たら ハム しらす・かつお節 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 小松菜 人参・玉ねぎ	砂糖・油 調合ごま油・砂糖・白ごま 白ごま・調合ごま油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・酢 本みりん・醤油・酢 だし	味噌だれいもち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 牛乳
17	火	野菜ハイハイン お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい キャベツの中華サラダ フルーツ（オレンジ）	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい かつおフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・コーン オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・酢	ごま塩おにぎり お茶	米(国産)・黒ごま 塩 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付け おおさポテト 小松菜の納豆和え 軟飯 味噌汁	たら 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが おおさのり 小松菜・人参 白菜・人参	砂糖 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・料理酒・だし 塩 醤油・だし だし	チヂミ 牛乳	小麦粉・豆腐・塩・豚ひき肉・玉ねぎ 人参・青ねぎ・油・醤油・調合ごま油 牛乳
19	木	野菜ハイハイン お茶	タコライス 焼さつま芋 花野菜のマヨ和え スープ アップルゼリー	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい かつおフレーク	玉ねぎ・にんにく・トマトソース・キャベツ・トマト カリフラワー・ブロッコリー・人参 しめじ・小松菜・人参 寒天・りんごジュース	米(国産)・油・砂糖 さつま芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	醤油・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 コンソメ・塩	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
20	金	ハイハイン お茶	中華丼 春雨サラダ 軟飯 中華スープ フルーツ（グレープフルーツ）	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜 人参・きゅうり わかめ・もやし グレープフルーツルビー	米(国産)・油・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
21	土	かぼちゃポーロ お茶	五目あんかけうどん	豚肉	ほうれん草・白菜・人参・しいたけ・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩		
23	月	ベビースティック お茶	白身魚の塩焼 じゃが芋のマヨ焼 ほうれん草のおかか和え ★かしわ飯 味噌汁	たら かつお節 鶏肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 ごぼう・人参・しいたけ 玉ねぎ・白菜	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産)・油・砂糖 おつゆ麩	塩 醤油 本みりん・醤油・料理酒 だし	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
24	火	ハイハイン お茶	カレーライス 大根サラダ スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参 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	おおさとチーズのクラッカー 牛乳	小麦粉・粉チーズ・おおさのり 砂糖・塩・油 牛乳
25	水	野菜ハイハイン お茶	★フリカセデポーロ コンソメサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・にんにく・レモン果汁・トマト(加工)・さやいんげん コーン・人参・きゅうり・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ バナナ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	塩・料理用白ワイン・コンソメ 酢・醤油 だし	ツナサンド 牛乳	食パン・ツナフレーク 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
26	木	かぼちゃポーロ お茶	照焼ハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のごま和え 軟飯 味噌汁	ハンバーグ 油揚げ・大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参 小松菜・白菜・人参 わかめ・もやし	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 白ごま 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 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
27	金	ベビースティック お茶	豚汁うどん 焼かぼちゃ もやしときゅうりの磯和え フルーツ（オレンジ）	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 かぼちゃ もやし・きゅうり・人参・のり オレンジ	うどん・さつま芋 油 砂糖	だし・本みりん・醤油 塩 だし・醤油	ふりかけおにぎり お茶	米(国産) かつおふりかけ 麦茶
28	土	ハイハイン お茶	醤油ラーメン	豚肉	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		
30	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌焼 小松菜のしらす和え 軟飯 すまし汁 フルーツ（パイナップル）	たら・白みそ しらす	小松菜・人参 玉ねぎ・キャベツ パイナップル（缶詰）	砂糖・油 米(国産) おつゆ麩	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	コンソメポテト（焼） 牛乳	ポテトフライ・油 コンソメ 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6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
2	月	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・ほうれん草 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 醤油・塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
3	火	野菜ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 小松菜の和え物	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 小松菜・人参	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
4	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
5	木	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・だし昆布	砂糖・でん粉 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
6	金	野菜ハイハイン 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)	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー 白菜・チンゲン菜・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	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
7	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
9	月	かぼちゃポーロ 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・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	砂糖 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
10	火	ハイハイン お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん さつま芋	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
11	水	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 豆腐・赤みそ・白みそ 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
12	木	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 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
13	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりのお浸し 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 人参・きゅうり 大根・小松菜・だし昆布	砂糖 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
14	土	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 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
16	月	ベビースティック 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 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
17	火	野菜ハイハイン お茶	あんかけうどん キャベツのあおさ煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布・あおさのり きゅうり・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉 でん粉	醤油 醤油 醤油	人参のおじや お茶	米(国産)・人参 醤油 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌煮 人参の納豆和え 5倍がゆ すまし汁	たら・白みそ 納豆	玉ねぎ・だし昆布 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	白菜のミルク煮 お茶	白菜 スキムミルク 麦茶
19	木	野菜ハイハイン お茶	トマトおじや ブロッコリーのお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・トマト・だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) さつま芋	醤油 醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
20	金	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・人参 玉ねぎ・人参・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
21	土	かぼちゃポーロ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・白菜・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
23	月	ベビースティック 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 キャベツ・だし昆布	砂糖 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
24	火	ハイハイン お茶	鶏じゃが キャベツのお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参 大根・だし昆布	じゃが芋・砂糖 おつゆ麩	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	水	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 5倍がゆ 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 ほうれん草・人参 人参・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	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
26	木	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
27	金	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん かぼちゃの旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 きゅうり・人参	うどん・でん粉	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
28	土	ハイハイン お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん	醤油		
30	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 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・だし昆布 人参・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ 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6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	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 人参・ほうれん草 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 醤油・塩	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
3	火	野菜ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 小松菜の和え物	ツナフレーク	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 小松菜・人参	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
4	水	かぼちゃポーロ お茶	鶏塩おじや じゃが芋の旨煮 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
5	木	ハイハイン お茶	白身魚の煮付 キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参 小松菜・だし昆布	砂糖・でん粉 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
6	金	野菜ハイハイン 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)	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー 白菜・チンゲン菜・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	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
7	土	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・キャベツ・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
9	月	かぼちゃポーロ 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・人参・だし昆布 ほうれん草・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布	砂糖 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
10	火	ハイハイン お茶	煮込みうどん さつま芋の旨煮 ブロッコリーのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・大根・だし昆布 だし昆布 ブロッコリー・人参	うどん さつま芋	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
11	水	野菜ハイハイン お茶	鶏じゃが きゅうりのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・人参・だし昆布 豆腐・赤みそ・白みそ 玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
12	木	ベビースティック お茶	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	砂糖 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
13	金	かぼちゃポーロ お茶	豆腐のそぼろ煮 きゅうりのお浸し 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 人参・きゅうり 大根・小松菜・だし昆布	砂糖 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
14	土	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 キャベツ・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油		
16	月	ベビースティック 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 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	マッシュポテト お茶	じゃが芋 塩 麦茶
17	火	野菜ハイハイン お茶	あんかけうどん キャベツのあおさ煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・だし昆布・あおさのり きゅうり・人参・だし昆布	うどん・砂糖・でん粉 でん粉	醤油 醤油 醤油	人参のおじや お茶	米(国産)・人参 醤油 麦茶
18	水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の味噌煮 人参の納豆和え 7倍がゆ すまし汁	たら・白みそ 納豆	玉ねぎ・だし昆布 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	白菜のミルク煮 お茶	白菜 スキムミルク 麦茶
19	木	野菜ハイハイン お茶	トマトおじや ブロッコリーのお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	人参・玉ねぎ・トマト・だし昆布 ブロッコリー 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) さつま芋	醤油 醤油 塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶
20	金	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・人参 玉ねぎ・人参・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
21	土	かぼちゃポーロ お茶	あんかけうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・白菜・人参・だし昆布	うどん・でん粉	醤油		
23	月	ベビースティック 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 キャベツ・だし昆布	砂糖 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
24	火	ハイハイン お茶	鶏じゃが キャベツのお浸し スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ・人参 大根・だし昆布	じゃが芋・砂糖 おつゆ麩	醤油 醤油 塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶
25	水	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7倍がゆ 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 ほうれん草・人参 人参・だし昆布	砂糖 米(国産) じゃが芋	醤油 醤油	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
26	木	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜の煮物 小松菜のお浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ)	白菜・人参・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	でん粉 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶
27	金	ベビースティック お茶	鶏野菜うどん かぼちゃの旨煮 きゅうりのお浸し	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 きゅうり・人参	うどん・でん粉	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
28	土	ハイハイン お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・玉ねぎ・人参・だし昆布	うどん	醤油		
30	月	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の煮付 小松菜の煮浸し 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・だし昆布 人参・キャベツ・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油	かぶのミルク煮 お茶	かぶ 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6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
2	月	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		玉ねぎ 人参 ほうれん草	米(国産)	
3	火	10倍がゆ 大根のペースト 小松菜のペースト 人参のペースト		大根 小松菜 人参	米(国産)	
4	水	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト じゃが芋のペースト		キャベツ 人参	米(国産) じゃが芋	
5	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト		小松菜 玉ねぎ 人参	米(国産)	
6	金	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)	
7	土	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)	
9	月	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト 人参のペースト		キャベツ ほうれん草 人参	米(国産)	
10	火	10倍がゆ 大根のペースト ブロッコリーのペースト さつまいのペースト		大根 ブロッコリー	米(国産) さつまい	
11	水	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)	
12	木	10倍がゆ キャベツのペースト ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト		キャベツ ほうれん草 かぼちゃ	米(国産)	
13	金	10倍がゆ 人参のペースト 豆腐のペースト きゅうりのペースト	豆腐	人参 きゅうり	米(国産)	
14	土	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト 人参のペースト	豆腐	キャベツ 人参	米(国産)	
16	月	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)	
17	火	10倍がゆ きゅうりのペースト キャベツのペースト 人参のペースト		きゅうり キャベツ 人参	米(国産)	
18	水	10倍がゆ 小松菜のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト		小松菜 人参	米(国産) じゃが芋	
19	木	10倍がゆ さつまいのペースト ブロッコリーのペースト トマトのペースト		ブロッコリー トマト	米(国産) さつまい	
20	金	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)	
21	土	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)	
23	月	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)	
24	火	10倍がゆ 大根のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト		大根 人参	米(国産) じゃが芋	
25	水	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト	豆腐	人参 ほうれん草	米(国産)	
26	木	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		白菜 人参 小松菜	米(国産)	
27	金	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)	
28	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)	
30	月	10倍がゆ キャベツのペースト 人参のペースト 小松菜のペースト		キャベツ 人参 小松菜	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。