



# 2026年1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				献立	材料
				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		
5	月	五穀ビスケット お茶	五目チャーハン ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ（みかん缶）	ウインナー	玉ねぎ・人参・チキンゲン菜・しいたけ ブロッコリー・人参 大根・わかめ・コーン みかん（缶詰）	米（国産）・調合ごま油 調合ごま油	鶏がらスープ・塩 塩・醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ	きなこマカロニ お茶	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 麦茶
6	火	ソフトサラダ お茶	鶏肉の照焼 厚揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ごはん 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布 小松菜・えのきだけ・玉ねぎ	油・砂糖 砂糖 米（国産）	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒	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
7	水	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の竜田焼 さつ芋の甘煮 ひじきサラダ ごはん 味噌汁	たら かつおフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でん粉・油 さつ芋・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ（卵不使用） 米（国産）	醤油・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・本みりん	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
8	木	白い風船ミルククリーム お茶	チャンポン 焼かぼちゃ チキンゲン菜の中華和え フルーツ（バナナ）	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう かぼちゃ チキンゲン菜・えのきだけ・人参 バナナ	ラーメン・油 油 調合ごま油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 塩 塩・醤油・鶏がらスープ	しらすあおさおにぎり お茶	米（国産）・あおさのり・しらす 塩・白ごま 麦茶
9	金 お正月	ほたほた焼 お茶	松風焼き きんびらごぼう 青菜ごはん すまし汁 フルーツ（みかん）	鶏ひき肉（ささみ）・豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん 菜めしの素 わかめ・かぶ みかん	砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油・砂糖 米（国産） 花麩	醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	さつま芋きんとん 牛乳	さつ芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
10	土	豆花クッキー 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		
13	火	ソフトサラダ お茶	ハムカツ ほうれん草のお浸し わかめごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	ハムカツ ちくわ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 わかめご飯の素 わかめ・玉ねぎ パイン（缶詰）	油 米（国産） じゃが芋	中濃ソース 醤油・本みりん・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
14	水	クラッカー お茶	ツナこのこの和風スパゲティ コーンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	しめじ・えのきだけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく コーン・きゅうり・キャベツ 大根・さやいんげん・人参 オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩・醤油 コンソメ	ごぼうの炊込みおにぎり お茶	米（国産）・ごぼう・人参・油揚げ 料理酒・醤油・砂糖 麦茶
15	木	豆花クッキー お茶	サーモンのタルタル焼 ピーフンソテー もやしとチキンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁	ピンクサーモン かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	ドライバセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・青ねぎ・人参 もやし・チキンゲン菜・人参 わかめ・白菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ（卵不使用） ピーフン・油 米（国産）	塩 醤油・だし 醤油・本みりん・だし	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
16	金	五穀ビスケット お茶	カレーライス カリフラワーサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 ほうれん草・玉ねぎ・えのきだけ	米（国産）・押麦・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム・りんごジャム 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
17	土	ほたほた焼 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		
19	月	クラッcker お茶	アジの蒲焼風 手作りぶりかけ（ひじき） 大根サラダ 麦入りごはん 味噌汁	あじ かつお節 赤みそ・白みそ	ひじき 大根・きゅうり・人参 キャベツ・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 砂糖・白ごま 油・砂糖 米（国産）・押麦 おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん 醤油 醤油・酢 だし	ポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
20	火	ソフトサラダ お茶	豚肉の生姜炒め さつ芋のあおさ焼 白菜のごまあえ ごはん 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン・しょうが あおさのり 小松菜・白菜・人参 もやし・わかめ・えのきだけ	油・砂糖 さつ芋・油 白ごま 米（国産）	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	チーズサブレ 牛乳	バター・砂糖 小麦粉・チーズ 牛乳
21	水	世界の料理 （アメリカ） かぼちゃボーロ お茶	★コブサラダ ごはん スープ フルーツ（グレーフルーツ）	鶏肉	キヤベツ・きゅうり・コーン・赤パリカ・レモン果汁・にんにく 大根・チキンゲン菜・人参 グレーフルーツルビー	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ（卵不使用）・油・砂糖 米（国産）	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 カレーバター・塩 コンソメ	ミルクトースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・スキムミルク 牛乳
22	木	ほたほた焼 お茶	五目うどん 肉団子のケチャップ煮 キャベツのおかか和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 チキンボール かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 人参・キャベツ・きゅうり バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・本みりん 本みりん・醤油・トマトケチャップ 醤油・本みりん	ツナ味噌おにぎり お茶	米（国産）・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖・焼きのり 麦茶
23	金	豆花クッキー お茶	赤魚の塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	赤魚 納豆	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん（缶詰）	油 米（国産）・押麦	塩こうじ 醤油 だし	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉・塩 砂糖・醤油 牛乳
24	土	白い風船ミルククリーム 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		
26	月	クラッcker お茶	ハンバーグ じゃが芋のチーズ焼 ツナサラダ ごはん スープ	ハンバーグ ミックスチーズ ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 大根・チキンゲン菜・人参	油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米（国産）	トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ	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
27	火	ソフトサラダ お茶	鶏肉のおかか焼 のりの佃煮 れんこんサラダ 麦入りごはん 味噌汁	鶏肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	のり れんこん・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・小松菜	砂糖・小麦粉・油 砂糖 マヨネーズタイプ（卵不使用） 米（国産）・押麦	醤油・本みりん 醤油・料理酒・本みりん 醤油 だし	きなこ棒 牛乳	豆乳・砂糖 きな粉 牛乳
28	水	復刻 メニュー ★サバのカレーあんかけ もやしとちくわの和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	さば ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・グリンピース もやし・きゅうり・人参 白菜・青ねぎ オレンジ	でん粉・油・じゃが芋・砂糖 砂糖 米（国産）	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース だし・醤油 だし	ワインとオニオンのケーキサレ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・油 塩・ワイン・玉ねぎ 牛乳	
29	木	五穀ビスケット お茶	焼きそば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉・かつお節 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・あおさのり 人参・小松菜・しめじ バナナ	焼きそば用麺・油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 鶏がらスープ	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
30	金	郷土料理 （山形） かぼちゃボーロ お茶	野菜そぼろ丼 マカロニサラダ ★どんがら汁 フルーツ（グレーフルーツ）	鶏ひき肉 たら・豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・さやいんげん コーン・きゅうり 大根・白ねぎ グレーフルーツルビー	米（国産）・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ（卵不使用）	醤油・本みりん だし	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
31	土	ソフトサラダ 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		

栄養価の平均 (3歳以上)  
(3歳未満)

エネルギー535kcal

エネルギー472kcal

たんぱく質20.7g

たんぱく質17.4g

脂質15.4g

脂質13.5g

カルシウム191mg

カルシウム165mg

食塩相当量2.0g

食塩相当量1.7g

★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1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
5	月	ベビースティック お茶	五目チャーハン ブロッコリーの中華和え 中華スープ フルーツ（みかん缶）	ワインナー	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・しいたけ ブロッコリー・人参 大根・わかめ・コーン みかん(缶詰)	米(国産)・調合ごま油 調合ごま油	鶏がらスープ・塩 塩・醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ	きなこマカロニ お茶	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 麦茶
6	火	ハイハイン お茶	鶏肉の照焼 厚揚げの煮物 キャベツの和え物 軟飯 味噌汁	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・えのきだけ・玉ねぎ	油・砂糖 砂糖 調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん だし・醤油・料理酒 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
7	水	かぼちゃパーコ お茶	白鳥魚の竜田焼 さつま芋の甘煮 ひじきサラダ 軟飯 味噌汁	たら かつおフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ひじき・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でん粉・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・料理酒 だし・醤油 だし・醤油・本みりん だし	塩こうじクラッカー 牛乳	小麦粉・塩こうじ 油 牛乳
8	木	ベビースティック お茶	チャンポン 焼かぼちゃ チンゲン菜の中華和え フルーツ（バナナ）	豚肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう かぼちゃ チンゲン菜・えのきだけ・人参 バナナ	ラーメン・油 油 調合ごま油	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ 塩 塩・醤油・鶏がらスープ	しらすあおさおにぎり お茶	米(国産)・あおさのり・しらす 塩・白ごま 麦茶
9	金 お正月	野菜ハイハイン お茶	松風焼き きんびらごぼう 青菜軟飯 すまし汁 フルーツ（みかん）	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・あおさのり ごぼう・人参・さやいんげん 菜めしの素 わかめ・かぶ みかん	砂糖・でん粉・白ごま 調合ごま油・砂糖 米(国産) 花麩	醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	さつま芋きんとん 牛乳	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 牛乳
10	土	ハイハイン 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		
13	火	野菜ハイハイン お茶	焼ハムカツ ほうれん草のお浸し わかめ軟飯 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	ハムカツ ちくわ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 わかめご飯の素 わかめ・玉ねぎ パイン（缶詰）	油 米(国産) じゃが芋	中濃ソース 醤油・本みりん・だし 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
14	水	ハイハイン お茶	ツナときの和風スパゲティ コーンサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	しめじ・えのきだけ・小松菜・人参・玉ねぎ・にんにく コーン・きゅうり・キャベツ 大根・さやいんげん・人参 オレンジ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	醤油・めんつゆ 酢・塩・醤油 コンソメ	ごぼうの炊込みおにぎり お茶	米(国産)・ごぼう・人参・油揚げ 料理酒・醤油・砂糖 麦茶
15	木	ベビースティック お茶	サーモンのタルタル焼 ピーフンソテー もやしとチンゲン菜の和え物 軟飯 味噌汁	ピンクサーモン かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	ドライバセリ・玉ねぎ 玉ねぎ・青ねぎ・人参 もやし・チンゲン菜・人参 わかめ・白菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) ビーフン・油 米(国産)	塩 醤油・だし 醤油・本みりん・だし だし	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
16	金	かぼちゃパーコ お茶	カレーライス カリフラワーサラダ スープ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参・レモン果汁 ほうれん草・玉ねぎ・えのきだけ	米(国産)・卵・じゃが芋・油・砂糖・いちごジャム・りんごジャム 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ	ぶどうゼリー 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
17	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		
19	月	ベビースティック お茶	白身魚の蒲焼風 手作りぶりかけ（ひじき） 大根サラダ 軟飯 味噌汁	たら かつお節 赤みそ・白みそ	ひじき 大根・きゅうり・人参 キャベツ・青ねぎ	でん粉・油・砂糖 砂糖・白ごま 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	料理酒・醤油・本みりん 醤油 醤油・酢 だし	ボテトフライ（焼） 牛乳	ボテトフライ・油 塩 牛乳
20	火	野菜ハイハイン お茶	豚肉の生姜炒め さつま芋のあおさ焼 白菜のごま和え 軟飯 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン・しょうが あおさのり 小松菜・白菜・人参 もやし・わかめ・えのきだけ	油・砂糖 さつま芋・油 白ごま 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	チーズサブレ 牛乳	バター・砂糖 小麦粉・チーズ 牛乳
21	水	かぼちゃパーコ お茶	鶏肉のバーベキューソース ★コブサラダ 軟飯 スープ フルーツ（グレープフルーツ）	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・赤パリカ・レモン果汁・にんにく 大根・チンゲン菜・人参 グレープフルーツルビー	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油・砂糖 米(国産)	塩・料理用赤ワイン・ウスター・トマトケチャップ・醤油・コンソメ カレーパウダー・塩 コンソメ	ミルクトースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・スキムミルク 牛乳
22	木	ハイハイン お茶	五目うどん 肉団子のケチャップ煮 キャベツのおかか和え物 フルーツ（バナナ）	鶏肉 チキンボール かつお節	人参・しめじ・ほうれん草・大根・だし昆布 人参・キャベツ・きゅうり バナナ	うどん 油・砂糖	だし・醤油・本みりん 本みりん・醤油・トマトケチャップ 醤油・本みりん	ツナ味噌おにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖・焼きのり 麦茶
23	金	野菜ハイハイン お茶	赤魚の塩こうじ焼 ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	赤魚 納豆	ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	油 米(国産)	塩こうじ 醤油 だし	かぼちゃもち 牛乳	かぼちゃ・でん粉・塩 砂糖・醤油 牛乳
24	土	ベビースティック 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		
26	月	かぼちゃパーコ お茶	ハンバーグ じゃが芋のチーズ焼 ツナサラダ 軟飯 スープ	ハンバーグ ミックスチーズ ツナフレーク	キャベツ・きゅうり・人参 大根・チンゲン菜・人参	油 じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ	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
27	火	ハイハイン お茶	鶏肉のおかか焼 のりの佃煮 れんこんサラダ 軟飯 味噌汁	鶏肉・かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	のり れんこん・コーン・人参・きゅうり 玉ねぎ・小松菜	砂糖・小麦粉・油 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 醤油 だし	きなこ棒 牛乳	豆乳・砂糖 きな粉 牛乳
28	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚のカレーあんかけ もやしとちくわの和え物 軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	たら ちくわ	人参・玉ねぎ・グリンピース もやし・きゅうり・人参 白菜・青ねぎ オレンジ	でん粉・油・じゃが芋・砂糖 砂糖 米(国産)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース だし・醤油 だし	ワインレーベン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・油 塩・ワインレーベン・玉ねぎ 牛乳
29	木	ベビースティック お茶	焼きそば 肉しゅうまい 中華スープ フルーツ（バナナ）	豚肉・かつお節 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・あおさのり 人参・小松菜・しめじ バナナ	焼きそば用麺・油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 鶏がらスープ	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
30	金	かぼちゃパーコ お茶	野菜そぼろ丼 マカロニサラダ ★どんがら汁 フルーツ（グレープフルーツ）	鶏ひき肉 たら・豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・さやいんげん コーン・きゅうり 大根・白ねぎ グレープフルーツルビー	米(国産)・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油・本みりん だし	アップルゼリー 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 牛乳
31	土	ハイハイン 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		

★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1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				献立	おやつ(午後)	材料
				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			
5 月	月	ベビースティック お茶	鶏野菜おじや プロッコリーのおかか煮 5倍かゆ 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・だし昆布 プロッコリー・だし昆布 大根・チンゲン菜・だし昆布	米(国産) 米(国産)	醤油 醤油	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 スキムミルク 麦茶	
6 火	火	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮浸し 5倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 でん粉 米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	さつま芋のパンかゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶	
7 水	水	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の味噌煮 さつま芋の旨煮 5倍かゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶	
8 木	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 チンゲン菜ともやしの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 チンゲン菜・もやし・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	しらすおじや お茶	米(国産)・しらす 玉ねぎ・醤油 麦茶	
9 金	金	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 人参の旨煮 5倍かゆ 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・だし昆布 かぶ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶	
10 土	土	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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			
13 火	火	野菜ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 5倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・かぼちゃ・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
14 水	水	ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 キャベツときゅうりの和え物	ツナフレーク	小松菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	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	
15 木	木	ベビースティック お茶	白身魚のあおさ煮 白菜のお浸し 5倍かゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	人参のパンかゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶	
16 金	金	かぼちゃボーロ お茶	カリフラワーのそぼろ煮 小松菜と玉ねぎのお浸し 5倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・カリフラワー・だし昆布 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・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	
17 土	土	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油			
19 月	月	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 大根ときゅうりのお浸し 5倍かゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
20 火	火	野菜ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 もやしと人参のお浸し 5倍かゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 もやし・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶	
21 水	水	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 大根とチンゲン菜の煮浸し 5倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 大根・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	きなこパンかゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶	
22 木	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん きゅうりのおかか煮 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・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	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶	
23 金	金	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 ほうれん草の納豆和え 5倍かゆ すまし汁	たら・白みそ 納豆	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	でん粉 米(国産)	醤油 醤油・塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶	
24 土	土	ベビースティック お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん	醤油			
26 月	月	かぼちゃボーロ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのお浸し 5倍かゆ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・きゅうり・だし昆布 チングゲン菜・大根・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶	
27 火	火	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し 5倍かゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶	
28 水	水	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜のあおさ煮 5倍かゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・だし昆布・あおさのり もやし・人参・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	
29 木	木	ベビースティック お茶	あんかけうどん かぼちゃの旨煮 キャベツのおかか和え	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	うどん・砂糖・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	
30 金	金	かぼちゃボーロ お茶	白身魚のあおさ煮 大根ときゅうりのお浸し 5倍かゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
31 土	土	ハイハイン お茶	根菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・小松菜・だし昆布	うどん・でん粉	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1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				献立	おやつ(午後)	材料
				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			
5 月	火	ベビースティック お茶	鶏野菜おじや プロッコリーのおかか煮 7倍かゆ 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・だし昆布 プロッコリー・だし昆布 大根・チンゲン菜・だし昆布	米(国産) 米(国産)	醤油 醤油	じゃが芋のミルク煮 お茶	じゃが芋 スキムミルク 麦茶	
6 水	木	ハイハイン お茶	鶏肉と野菜の煮物 きゅうりと玉ねぎの煮浸し 7倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・だし昆布 きゅうり・玉ねぎ・だし昆布 小松菜・だし昆布	でん粉 でん粉 米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	さつま芋のパンかゆ お茶	パン粉・さつま芋 スキムミルク 麦茶	
7 木	火	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の味噌煮 さつま芋の旨煮 7倍かゆ すまし汁	たら・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 だし昆布 キャベツ・人参・だし昆布	でん粉 さつま芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	スティックバナナ お茶	バナナ 麦茶	
8 金	水	ベビースティック お茶	煮込みうどん かぼちゃの旨煮 チンゲン菜ともやしの和え物	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・キャベツ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 チンゲン菜・もやし・だし昆布	うどん	醤油 醤油 醤油	しらすおじや お茶	米(国産)・しらす 玉ねぎ・醤油 麦茶	
9 土	木	野菜ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 人参の旨煮 7倍かゆ 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・だし昆布 かぶ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶	
10 月	火	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	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			
13 水	木	野菜ハイハイン お茶	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 7倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・かぼちゃ・だし昆布 小松菜・人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
14 金	火	ハイハイン お茶	ツナ野菜うどん 大根の旨煮 キャベツときゅうりの和え物	ツナフレーク	小松菜・人参・だし昆布 大根・だし昆布 キャベツ・きゅうり・だし昆布	うどん・でん粉	醤油 醤油 醤油	おかおじや お茶	米(国産)・かつお節 玉ねぎ・醤油 麦茶	
15 土	木	ベビースティック お茶	白身魚のあおさ煮 白菜のお浸し 7倍かゆ スープ	たら 豆腐	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 白菜・人参・だし昆布 チンゲン菜・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	人参のパンかゆ お茶	食パン・人参 スキムミルク 麦茶	
16 月	火	かぼちゃボーロ お茶	カリフラワーのそぼろ煮 小松菜と玉ねぎのお浸し 7倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・カリフラワー・だし昆布 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ・キャベツ・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	
17 水	木	野菜ハイハイン お茶	鶏野菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	ほうれん草・人参・大根・だし昆布	うどん・でん粉	醤油			
19 金	火	ベビースティック お茶	白身魚の煮付 大根ときゅうりのお浸し 7倍かゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布 キャベツ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
20 土	木	野菜ハイハイン お茶	さつま芋のそぼろ煮 もやしと人参のお浸し 7倍かゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・だし昆布 もやし・人参・だし昆布 玉ねぎ・小松菜・だし昆布	さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶	
21 月	火	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉とじゃが芋の煮物 大根とチンゲン菜の煮浸し 7倍かゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 大根・チンゲン菜・だし昆布 キャベツ・玉ねぎ・だし昆布	じゃが芋 でん粉 米(国産)	醤油 醤油	きなこパンかゆ お茶	パン粉・きな粉 スキムミルク 麦茶	
22 水	木	ハイハイン お茶	鶏野菜うどん きゅうりのおかか煮 キャベツの和え物	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 きゅうり・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	ツナおじや お茶	米(国産)・人参 ツナフレーク・醤油 麦茶	
23 金	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の味噌煮 ほうれん草の納豆和え 7倍かゆ すまし汁	たら・白みそ 納豆	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	でん粉 米(国産)	醤油 醤油・塩	蒸しかぼちゃ お茶	かぼちゃ 麦茶	
24 土	木	ベビースティック お茶	煮込みうどん	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草・人参・だし昆布	うどん	醤油			
26 月	火	かぼちゃボーロ お茶	ツナとじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのお浸し 7倍かゆ 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・きゅうり・だし昆布 チングゲン菜・大根・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	蒸しさつま芋 お茶	さつま芋 麦茶	
27 水	木	ハイハイン お茶	豆腐のそぼろ煮 小松菜と人参のお浸し 7倍かゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 玉ねぎ・だし昆布	米(国産) おつゆ麺	醤油 醤油 塩	煮りんご お茶	りんご 麦茶	
28 金	火	野菜ハイハイン お茶	白身魚の煮付 白菜のあおさ煮 7倍かゆ 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 白菜・だし昆布・あおさのり もやし・人参・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	
29 土	木	ベビースティック お茶	あんかけうどん かぼちゃの旨煮 キャベツのおかか和え	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ・だし昆布 キャベツ・だし昆布	うどん・砂糖・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	
30 月	火	かぼちゃボーロ お茶	白身魚のあおさ煮 大根ときゅうりのお浸し 7倍かゆ 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・あおさのり・だし昆布 大根・きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油	蒸しじが芋 お茶	じゃが芋 麦茶	
31 水	木	ハイハイン お茶	根菜うどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・小松菜・だし昆布	うどん・でん粉	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1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
5	月	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト プロッコリーのペースト		人参 大根 プロッコリー	米(国産)	
6	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)	
7	水	10倍がゆ さつま芋のペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト		玉ねぎ キャベツ	米(国産) さつま芋	
8	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		かぼちゃ 人参 玉ねぎ	米(国産)	
9	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト	豆腐	人参 玉ねぎ	米(国産)	
10	土	10倍がゆ 人参のペースト 大根のペースト さつま芋のペースト		人参 大根	米(国産) さつま芋	
13	火	10倍がゆ じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト		小松菜 玉ねぎ	米(国産) じゃが芋	
14	水	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)	
15	木	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)	
16	金	10倍がゆ 小松菜のペースト カリフラワーのペースト 人参のペースト		小松菜 カリフラワー 人参	米(国産)	
17	土	10倍がゆ ほうれん草のペースト 大根のペースト 人参のペースト		ほうれん草 大根 人参	米(国産)	
19	月	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)	
20	火	10倍がゆ 玉ねぎのペースト さつま芋のペースト 小松菜のペースト		玉ねぎ 小松菜	米(国産) さつま芋	
21	水	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	
22	木	10倍がゆ きゅうりのペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト		きゅうり 人参 ほうれん草	米(国産)	
23	金	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 人参のペースト キャベツのペースト		玉ねぎ 人参 キャベツ	米(国産)	
24	土	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)	
26	月	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	
27	火	10倍がゆ 玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	玉ねぎ 小松菜	米(国産)	
28	水	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト		白菜 人参 玉ねぎ	米(国産)	
29	木	10倍がゆ キャベツのペースト 小松菜のペースト かぼちゃのペースト		キャベツ 小松菜 かぼちゃ	米(国産)	
30	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 人参のペースト 大根のペースト	豆腐	人参 大根	米(国産)	
31	土	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)	

★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。