



星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2026年1月

日／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
05 (月)	ご飯 ツナオムレツ ひじきとえだまめの炒り煮 すまし汁(ふ・たまねぎ)	麦茶	米、マカロニ、砂糖、油、焼ふ	牛乳、卵、ツナ油漬缶、ちくわ、カットチーズ4mm角、きな粉	たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、ピーマン、ひじき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆マカロニきなこ 牛乳130	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 261 mg	
06 (火)	ご飯 カレー もやし和え みかん	麦茶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、チーズ、ハム、白ごま	みかん、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、しょうゆ、酢	ビスコ 牛乳100 ☆チーズ入り蒸しパン 牛乳130	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 273 mg	
07 (水)	スタミナ丼 はくさいサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 麦茶		米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豚こま、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	はくさい、キャベツ、なめこ、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、にら、ねぎ、七草セット、コーン缶、こまつな、だいこん(葉)、にんにく、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆七草がゆ 麦茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 86 mg	
08 (木)	ご飯 鶏肉のレモンしょうゆ煮 海草サラダ みそ汁(油揚げ・大根)	麦茶	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍かにフレーク、ツナ油漬缶、油揚げ	みかん缶、黄桃缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	コーンフレーク 牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.1 g カルシウム 118 mg	
09 (金)	ご飯 チンジャオロース れんこんサラダ コーンスープ	麦茶	さつまいも、米、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚もも(千切り)、白ごま、黒ごま	クリームコーン缶、たまねぎ、れんこん、茹でタケノコ(千切り)、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、中華だし、の素、パセリ粉、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆大学芋 牛乳130	エネルギー 602 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 216 mg	
10 (土)	ツナとトマトのスパゲティー コールスロー スープ(玉ねぎ・わかめ) 麦茶		スパゲティー、油、砂糖、オリーブ油	ツナ油漬缶、こさかなぼんせん	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、酢、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、コンソメ、こしょう	せんべい 牛乳100 クッキー 小魚ぼんせん 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 58 mg	
12 (月)	成人の日 								
13 (火)	ご飯 ハンバーグきのこソース 白菜のじゃこあえ スープ(もやし・コーン)	麦茶	米、ゆでうどん、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、おかから、卵、しらす干し	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、まいたけ、ホールコーン(レトルト)、しめじ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、ほんだし、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆焼きたん 牛乳130	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 209 mg	
14 (水)	サンマーマン かぼちゃのサラダ みかん 麦茶		ゆで中華めん、米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	豚こま、ハム、さけフレーク、白ごま、かつお節	みかん、かぼちゃ、もやし、にんじん、きゅうり、にら、たまねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、中華スープ、酒、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆鮭ごはん 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 82 mg	
15 (木)	茶飯(馬うまごはん2026) 麦茶 鶏肉のケチャップ和え 星ヶ丘:わくわくパースデー にんじんのごま和え 第二:1/20のメニューと入れ替え すまし汁(わかめ・手まり麩)		米、焼ふ、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、スライスチーズ、ウインナー、白ごま	にんじん、きゅうり、レーズン、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、ウスターソース、食塩、本みりん、コンソメ、こしょう	せんべい 牛乳100 クリームワッフル 牛乳130 たまご組:ホットケーキ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 236 mg	
16 (金)	ご飯 豚大根 納豆和え みそ汁(えのき・さといも)	麦茶	米、ロールパン、さといも、つきこんにゃく、砂糖、油、食パン(8枚切)	牛乳、豚こま、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	だいこん、にんじん、もやし、えのきたけ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、みりん、ほんだし、食塩	ボーロ 牛乳100 ☆揚げパン 牛乳130	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 223 mg	
17 (土)	ひじきごはん 具だくさんみそ汁 みかん 麦茶		米、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、にんじん、だいこん、たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳100 野菜スナック クラッカーサンド 麦茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 88 mg	

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー511Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.7g カルシウム 201mg 鉄分 2mg
☆ は手作りのおやつです。未満児 エネルギー 452Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.5g カルシウム 259mg 鉄分 2mg
※ 材料の都合で、献立が変更になることがあります。



2026年1月

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

日／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
19	(月)	ご飯 麦茶 厚揚げの味噌炒め もやしのカレー・マヨネーズ すまし汁(しめじ・わかめ)	米、水あめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、カレー粉	せんべい 牛乳100 ☆こめおこし 牛乳130	エネルギー 522 kcal たんばく質 18.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 273 mg		
20		(火)	ベーコンピラフ 小松菜とちくわのサラダ 豆腐チャウダー ♪第二:はっぴーらんち♪ 麦茶 (第二は1/15のメニューと入れ替え)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、押し豆腐、かにかまぼこ、ちくわ、ベーコン、バター	オレンジ天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、みかん缶、ブロッコリー、パセリ、イナアガー	コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	みかん 牛乳100 ☆オレンジゼリー 牛乳130	エネルギー 544 kcal たんばく質 17.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 306 mg	
21			(水)	ご飯 麦茶 煮魚(カレイ) ビーフン炒め みそ汁(はくさい・えのき)	米、小麦粉、砂糖、ビーフン、マーガリン、油、ごま油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、卵、白ごま	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	ビスコ 牛乳100 ☆手作りクッキー・セサミ 牛乳130	エネルギー 543 kcal たんばく質 22.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 234 mg
22				(木)	ご飯 麦茶 鶏肉のオレンジ焼き 大根とツナのサラダ すまし汁(豆腐・なめこ)	米、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	れんこん、だいこん、マーマレード、にんじん、なめこ、きゅうり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、本みりん、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆野菜チップ 牛乳130
23	(金)	衣笠丼 もやしのサラダ みそ汁(玉ねぎ・ほうれんそう) 麦茶	米、ロールパン、砂糖、ごま油		牛乳、卵、油揚げ、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	もやし、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう(冬)、きゅうり、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢	ウエハース 牛乳100 ☆ココアクリームパン 牛乳130	エネルギー 569 kcal たんばく質 21.8 g 脂質 22.4 g カルシウム 264 mg	
24		(土)	ご飯 麦茶 豚肉のトマト煮 かぼちゃスープ ヨーグルト	米、油、砂糖	ダノンヨーグルト(パニラ味)、豚こま、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、にんにく	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 556 kcal たんばく質 21.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 133 mg	
26	(月)		うどん(ねぎ・かまぼこ) 大豆とさつまいものかき揚げ 白菜の煮浸し 麦茶	干しうどん、米、小麦粉、さつまいも、油、ごま油、砂糖	大豆水煮缶詰、油揚げ、かまぼこ(赤)、かつお節、白ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みつば、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、本みりん	ビスケット 牛乳100 ☆こんぶご飯 麦茶	エネルギー 535 kcal たんばく質 15.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 125 mg	
27		(火)	ご飯 麦茶 チキンカレー カニとコーンのサラダ ジョア	米、じゃがいも、小麦粉、強力粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、冷凍かにフレック、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ホールコーン(レトルト)	カレールウ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、ほんだし、本みりん、食塩	ボーロ 牛乳100 ☆ずいどん汁 牛乳130	エネルギー 561 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 330 mg	
28	(水)		ご飯 麦茶 しらす入りたまご焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁(ふ・たまねぎ)	じゃがいも、米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、卵、ちくわ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、みりん、かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん、酢、ほんだし	せんべい 牛乳100 ☆みそかんぷら(福島県) 牛乳130 ～郷土料理～	エネルギー 490 kcal たんばく質 19.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 244 mg	
29		(木)	ご飯 麦茶 鮭の塩こうじ焼き ひじき炒り煮 みそ汁(わかめ・もやし・なめこ)	米、つきこんにゃく、砂糖、油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、押し豆腐、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、コンデンスミルク、かつおぶし	もやし、なめこ、にんじん、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	クッキー 牛乳100 ☆おかかごはん 牛乳130	エネルギー 471 kcal たんばく質 24.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 263 mg	
30	(金)		食パン 麦茶 マカロニグラタン フレンチサラダ 給食世界一周/世界のごちそう ころころコンソメスープ ~フランス~	食パン(8枚切)、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム、バター、コンデンスミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、ブロッコリー、マッシュルーム缶	酢、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆リンゴのカaramelケーキ 牛乳130	エネルギー 494 kcal たんばく質 19.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 318 mg	
31		(土)	焼きそば わかめ酢 スープ(豆腐・長ねぎ) 麦茶	蒸し中華麺、砂糖、油	豚こま、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	もやし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	中濃ソース、酢、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ほんだし、こしょう	ボーロ 牛乳100 カステラ あられ 麦茶	エネルギー 380 kcal たんばく質 14.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 87 mg	

献立の平均栄養価 以上児

☆ は手作りのおやつです。未満児

※ 材料の都合で、献立が変更になることがあります。

エネルギー511Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.7g カルシウム 201mg 鉄分 2mg

エネルギー 452Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.5g カルシウム 259mg 鉄分 2mg