



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 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		
05	ご飯 麦茶 ～ツナオムレツ 月ひじきとえだまめの炒り煮 ～すまし汁(ふ・たまねぎ)	米、マヨニーズ、砂糖、油、焼ぶ	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 ☆マヨニーズ 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	ご飯 麦茶 ～カレー 火もやし和え ～みかん	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	カレールウ、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	スタミナ丼 ～はくさいサラダ 水みそ汁(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	ご飯 麦茶 ～鶏肉のレモンしょうゆ煮 木海草サラダ ～みそ汁(油揚げ・大根)	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	ご飯 麦茶 ～チンジャオロース 金れんこんサラダ ～コーンスープ	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、バセリ粉、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	ツナとトマトのスパゲティー ～コールスロー 土スープ(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、こざかなぽんせん	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 グッキー ^{クッキー} 小魚ぽんせん 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	ご飯 麦茶 ～ハンバーグきのこソース 火白菜のじやこあえ ～スープ(もやし・コーン)	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 ☆焼きうどん 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	サンマーメン ～かぼちゃのサラダ 水みかん ～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	茶飯(馬うまごはん2026) 麦茶 ～鶏肉のケチャップ和え 星ヶ丘:わくわくバースデー ^{星ヶ丘:わくわくバースデー} 木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、焼ぶ、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	ご飯 麦茶 ～豚大根 金納豆和え ～みそ汁(えのき・さといも)	米、ロールパン、さといも、つきこんにやく、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、ほれんそう、グリンピース(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	ひじきごはん ～具だくさんみそ汁 土みかん ～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。



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 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、しとうゆ(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 ☆ごめおこし 牛乳130	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 273 mg
20 ～ 火 ～	ペーコンピラフ 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、ペーコン、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、イナガ	コンソメ、酢、しとうゆ、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 たんぱく質 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、しとうゆ、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 たんぱく質 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、しとうゆ、しとうゆ(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	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.6 g カルシウム 205 mg
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、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、しとうゆ、本みりん、酒、酢	ワエハース 牛乳100 ☆ココアクリームパン 牛乳130	エネルギー 569 kcal たんぱく質 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(バニラ味)、豚こま、ペーコン	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 たんぱく質 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) 大豆ときつまいまのかき揚げ 白菜の煮浸し 麦茶	干しとうどん、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、しとうゆ(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 たんぱく質 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、冷凍かにフレーク、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、しとうゆ(うすくち)、しとうゆ、酢、ほんだし、本みりん、食塩	ボーロ 牛乳100 ☆すいとん汁 牛乳130	エネルギー 561 kcal たんぱく質 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、グリンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、みりん、かつおだし汁、しとうゆ、しとうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん、酢、ほんだし	せんべい 牛乳100 ☆みそかんぶら(福島県) 牛乳130 ～郷土料理～	エネルギー 490 kcal たんぱく質 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、つきこんにやく、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)、コーンデンスマルク、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、しとうゆ、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 たんぱく質 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、コンデンスマルク	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cker 牛乳100 ☆リンゴのカラメルケーキ 牛乳130	エネルギー 494 kcal たんぱく質 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、しとうゆ(うすくち)、しとうゆ、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 たんぱく質 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

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。