

1月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2022年01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		
04	ご飯 麦茶 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	黄桃缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆ブルーチェ ウエハース 牛乳130 エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 251 mg
05	ご飯 麦茶 ぶりのみそ照り焼き ひじきとえだまめの炒り煮 のっぺい汁	米、ホットケーキ粉、さといも、つきこんにゃく、黒砂糖、油、砂糖、片栗粉	牛乳、ぶり、鶏もも肉、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、大豆水煮缶詰	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、ひじき、えだまめ(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、ほんだし、食塩	小魚 牛乳100 ☆黒糖蒸しパン 牛乳130 エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 253 mg
06	ご飯 麦茶 かに玉のケチャップあんかけ ちんげん菜の海苔和え みそ汁(キャベツ・えのき)	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、大豆もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、黄桃缶、えのきたけ、たけのこ(水煮缶)、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、イナアガー、焼きのり	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆りんごゼリー せんべい 牛乳130 エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 242 mg
07	野菜たっぷり醤油ラーメン 白菜のじゃこあえ みかん 麦茶	生中華めん、米、ごま油、砂糖	牛乳、豚こま、なるど、さけフレーク、しらす干し	みかん、はくさい、もやし、キャベツ、にら、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、七草セット、ねぎ、だいこん(葉)	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、みりん、ほんだし、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆七草がゆ 牛乳130 エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 244 mg
08	ひじきごはん ツナ和え すまし汁(えのき・油揚げ) 麦茶	米、油、砂糖	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ちくわ、油揚げ	えのきたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、本みりん、こしょう	ビスケット 牛乳100 カステラ せんべい 麦茶 エネルギー 515 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 79 mg
10	<h2 style="display: inline-block; margin: 0 10px;">成人の日</h2>					
11	ゆかりわかめごはん 鶏の塩唐揚げ コールスロー スープ(ちんげん菜・もやし) ☆はっぴーらんち☆	米、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、粉糖、ホットケーキ粉	牛乳、ダンヨーグルト(バニラ味)、鶏もも肉、さつま揚げ、かまぼこ(赤)、ハム、プチダノン(ストロベリー)	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、ブルーベリージャム	コンソメ、酢、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ビスコ 牛乳100 おたのしみ♡ 牛乳130 エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 331 mg
12	ロールパン 食パン(0・1歳・卵除去) チリコンカン ブロッコリーのフレンチ和え	ロールパン、米、油、片栗粉、砂糖、食パン(8枚切)	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮缶詰、ツナ油漬缶、バター	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールマト缶詰、きゅうり、なめたけ、ホールコーン(レトルト)、マッシュルーム缶、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	クッキー 牛乳100 ☆なめごぼん 牛乳130 エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.8 g カルシウム 259 mg
13	昆布ご飯 松風焼き お雑煮風汁 みかん ☆星ヶ丘二葉園冬のの楽しみ会☆	米、小麦粉、強力粉、パン粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、なるど、白ごま	みかん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、塩こんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、食塩、酒、しょうゆ、ドライイースト	チーズ 牛乳100 ☆シュガードーナツ 牛乳130 エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 244 mg
14	ご飯 麦茶 鮭の塩こうじ焼き ポテトサラダ 五目みそ汁	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	さけ、卵、木綿豆腐、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、酢、食塩、こしょう	バナナ 牛乳100 ☆たまごサンド 牛乳130 エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.6 g カルシウム 73 mg
15	豚塩焼きそば もやしのナムル スープ(高野豆腐・わかめ) 麦茶	蒸し中華麺、星っこ、ごま油、砂糖	豚こま、魚肉ソーセージ、凍り豆腐、白ごま	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、カットわかめ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ボーロ 牛乳100 星っこ ビスコ 麦茶 エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 88 mg
17	ご飯 麦茶 照り焼きつくね 海草サラダ とろろ昆布汁	米、はるさめ、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、グラニュー糖、パン粉、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、冷凍かにフレーク、ツナ油漬缶、すりごま、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、ねぎ、ごぼう、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、とろろこんぶ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酢、酒、食塩	小魚 牛乳100 ☆スティックパイ 牛乳130 エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 27.8 g カルシウム 231 mg
18	ご飯 麦茶 シーフードカレー はくさいサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、むきえびL、いか、ハム	野菜ジュース、はくさい、にんじん、たまねぎ、みかん缶、黄桃缶、りんご、ピーマン、キャベツ、コーン缶	カレールー、酢、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 麦茶 エネルギー 564 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 152 mg

材料の仕入れ等で変更になることがあります。ご了承ください。

☆ は手作りのおやつです。

1月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2022年01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 (水)	うどん(わかめ・長ねぎ) がね(鹿児島) 豆腐サラダ 麦茶  ☆郷土料理☆ ～鹿児島県～	干しうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、押し豆腐、ベーコン、ウインナー、冷凍かにフレーク、バター	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、酢、酒、本みりん、コンソメ	コーンフレーク 牛乳100 ☆ピラフ 牛乳130 	エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 228 mg
20 (木)	ご飯 煮魚 根菜炒め むらくも汁 麦茶 	米、マカロニ、つきこんにゃく、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、かれない、木綿豆腐、卵、油揚げ、すりごま、かつお節	だいこん、にんじん、こまつな、れんこん、刻みこんぶ、干しいたけ、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、中濃ソース、ほんだし、食塩	みかん缶 牛乳100 ☆お好みマカロニ 牛乳130	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.6 g カルシウム 302 mg
21 (金)	ご飯 厚揚げの味噌炒め 納豆和え 中華スープ 麦茶 	米、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、挽きわり納豆、バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、もやし、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、ほうれんそう、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆スノークッキー 牛乳130	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.4 g カルシウム 275 mg
22 (土)	ご飯 さわらの照り焼き 野菜のゴマ和え すまし汁(ふ・ねぎ) 麦茶 	米、油、焼ふ、砂糖	さわら、かまぼこ(赤)、すりごま	キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳100 せんべい バームクーヘン 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 78 mg
24 (月)	ご飯 チンジャオロース 切干大根のゴマサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) 麦茶 	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚もも(千切り)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ウインナー、白ごま	たまねぎ、茹でタケノコ(千切り)、なめこ、ピーマン、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素	せんべい 牛乳100 ☆抹茶ケーキ 牛乳130	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 26.1 g カルシウム 267 mg
25 (火)	ご飯 マグロのケチャップ和え スパゲティサラダ すまし汁(玉ねぎ・水菜) 麦茶 	米、食パン(8枚切)、マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、まぐろ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みずな、ホールコーン(レトルト)、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、食塩、酒、本みりん、中濃ソース、カレー粉、パセリ粉、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆カレーチーズトースト 牛乳130	エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.1 g カルシウム 220 mg
26 (水)	韓国のり風ご飯 チーズタッカルビ風 チャブチェ わかめスープ 麦茶  ☆世界のごちそう☆ ～韓国～	米、さつまいも、はるさめ、ごま油、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、豚こま、とろけるチーズ、白みそ、白ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな、もやし、赤ピーマン、焼きのり、ピーマン、にんにく、しょうが、カットわかめ、黒きくらげ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、鶏がら、酒、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	クッキー 牛乳100 ☆キンパ 牛乳130 	エネルギー 639 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 289 mg
27 (木)	ご飯 塩マーボー豆腐 千草和え みそ汁(油揚げ・大根) 麦茶 	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ(赤)、油揚げ、白ごま	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、酢、中濃ソースの素、本みりん	味こんぶ 牛乳100 ☆すいとん 牛乳130 	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 270 mg
28 (金)	食パン ホワイトシーグラタン 人参のクリームサラダ スープ(ちんげん菜・えのき) 麦茶 	米、食パン(8枚切)、マカロニ、押麦、小麦粉、マヨネーズ、マーガリン、パン粉、砂糖	牛乳、冷凍かにフレーク、とろけるチーズ、むきえびL、バター、スキムミルク、ヨーグルト(無糖)	にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、ホールコーン(レトルト)、えのきたけ、コーン缶、マッシュルーム、干しぶどう	コンソメ、食塩、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆うめちりご飯 牛乳130	エネルギー 634 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 362 mg
29 (土)	和風ツナスパゲティ コールスロー すまし汁(ねぎ・わかめ) 麦茶 	スパゲティ、スティックパン(プレーン)、油、砂糖、片栗粉	ツナ油漬缶、いわし、アーモンド(乾)	キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、みりん、本みりん、ほんだし、こしょう	クラッカー 牛乳100 小魚 スティックパン 麦茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 172 mg
31 (月)	ご飯 チキンごぼう ブロッコリーの和風マヨネーズ みそ汁(きゃべつ・ふ) 麦茶 	米、砂糖、水あめ、油、片栗粉、マヨネーズ、焼ふ	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆こめおこし 牛乳130	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 196 mg

※ 献立の平均栄養価 以上児 エネルギー567Kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.9g カルシウム 222mg 鉄分 2mg
☆ は手作りのおやつです。未満児 エネルギー 503Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.6g カルシウム 292mg 鉄分 2mg

※行事等で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☺インスタグラム#ふたば給食にて毎日昼食・手作りおやつを紹介しています。

ぜひご覧ください。

