

# 1月のごはん

星ヶ丘二葉園  
第二ふたば園

2023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			
04 水	ご飯 さつまいもカレー マカロニサラダ ジョア	麦茶 	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、スキムミルク、米みそ(淡色辛みそ)、バター、黒ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)	カレー粉、食塩、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆みそ蒸しパン 牛乳130	エネルギー 689 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 450 mg
05 木	ご飯 松風焼き 変わりなます すまし汁(花麩・みずな)	麦茶 	米、ホットケーキ粉、砂糖、パン粉、焼ふ、油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、黒豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	だいこん(葉)、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、みずな、えだまめ(冷凍)、にんじん、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、食塩、本みりん	チーズ 牛乳100 ☆黒豆のパウンドケーキ 牛乳130	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.4 g カルシウム 335 mg
06 金	ご飯 豚肉のしょうが焼き コールスロー みそ汁(白菜・豆腐)	麦茶 	米、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豆腐、さけフレーク	キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、七草セット、ホールコーン(レトルト)、だいこん(葉)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、みりん、ほんだし、本みりん、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆七草がゆ 牛乳130 ～春の七草～	エネルギー 441 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 210 mg
07 土	ナポリタン 野菜スープ ヨーグルト 麦茶		スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	ダノンヨーグルト(パニラ味)、こごかなぼんせん、ウインナー	たまねぎ、ホールマト缶詰、にんじん、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	ポーロ 牛乳100 ぼんせん クッキー 麦茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 124 mg
10 火	コーンピラフ 豆腐チャウダー ビーンズサラダ 野菜ジュース	麦茶 	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	牛乳、押し豆腐、かにかまぼこ、ミックスビーンズ、ベーコン、バター、粉チーズ	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン(レトルト)、コーン缶、レモン果汁、パセリ	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆チーズトースト 牛乳130	エネルギー 672 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.9 g カルシウム 318 mg
11 水	ご飯 鶏肉のカレー揚げ 海草サラダ すまし汁(人参・小葱)	麦茶 	米、上新粉、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、こしあん、冷凍かにフレーク、ツナ油漬缶	万能ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく、しょうが、カットわかめ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、カレー粉、本みりん、食塩、酒	ポーロ 牛乳100 ☆おしるこ 牛乳130 ～鏡開き～	エネルギー 564 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 215 mg
12 木	油麩井(宮城県) ひじきとキャベツのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 麦茶	 ☆郷土料理☆ ～宮城県～	さつまいも、米、油麩、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン(レトルト)、なめこ、ひじき、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆焼き芋 牛乳130	エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 254 mg
13 金	ちゃんぽん麺 浦上そばろ みかん 麦茶		蒸し中華麺、米、つきこんにやく、五穀、ごま油、砂糖	牛乳、押し豆腐、さつまいも、豚肉(もも)、かまぼこ(赤)、むきえびL、白ごま	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、しょうが、カットわかめ、焼きのり	しょうゆ、中華スープ、本みりん、食塩	ウエハース 牛乳100 ☆五穀こんにゃくご飯 牛乳130	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 252 mg
14 土	豚丼 もやしのサラダ スープ(わかめ・豆腐) 麦茶		米、しらたき、砂糖、ごま油	豚こま、木綿豆腐、ツナ油漬缶	もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鶏がらスープ、酒、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	小魚 牛乳100 あられ スティックパン 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 65 mg
16 月	ご飯 肉じゃが ピーマンとやさいのカレー炒め みそ汁(油揚げ・大根)	麦茶 	米、じゃがいも、食パン、つきこんにやく、ピーマン、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、しめじ、ピーマン、グリーンピース(冷凍)、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、コンソメ、カレー粉	せんべい 牛乳100 ☆コーンマヨネーズサンド 牛乳130	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 201 mg
17 火	シーフードドリア 人参サラダ スープ(枝豆・玉ねぎ) 麦茶	 ☆はッピーらんち☆	米、小麦粉、オリーブ油、パン粉、砂糖、ホットケーキ粉	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	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、ホールコーン(レトルト)、コーン缶、マッシュルーム、干しぶどう、マーマレード	酢、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、コンソメ、パセリ粉、こしょう、酒	ウエハース 牛乳100 おたのしみ 牛乳130 	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.8 g カルシウム 265 mg
18 水	ご飯 さばのごま照り焼き 豆腐サラダ かき玉汁	麦茶 	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、さば、押し豆腐、卵、冷凍かにフレーク、白ごま、黒ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、にら	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、酒、食塩、酢、本みりん	コーンフレーク 牛乳100 ☆フライドポテト 牛乳130	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.1 g カルシウム 236 mg

※ 材料の仕入れ等で献立が変更する事があります。ご了承ください。

☆ は手作りおやつです。



星ヶ丘二葉園

第二ふたば園

2023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	
19 木	ご飯 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま酢和え すまし汁(おふ・なめこ)	米、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、砂糖、麩	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	もやし、たまねぎ、にんじん、なめこ、こまつな、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ピーマン、干しいたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	せんべい 牛乳100 ☆抹茶蒸しパン 牛乳130	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 358 mg
20 金	ご飯 豆腐の揚げ団子 中華風納豆和え みそ汁(まいたけ・きゃべつ)	米、もち米、片栗粉、油、つきこんにゃく、砂糖、ごま油	牛乳、絞豆腐、納豆、ラトツナチンGT2K、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かつお節	もやし、にんじん、キャベツ、まいたけ、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩、本みりん	チーズ 牛乳100 ☆五目おこわ 牛乳130	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 264 mg
21 土	チャーハン もやしの和え物 スープ(コーン・小ねぎ) 麦茶	米、スティックパン(プレーン)、ごま油、砂糖	卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶	もやし、カットわかめ、にんじん、きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、ホールコーン	しょうゆ、コンソメ、本みりん、鶏がら、食塩、酢、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ウエハース 牛乳100 えびせん クリームパン 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 222 mg
23 月	ご飯 ドライカレー 白菜のサラダ スープ(えだまめ・たまねぎ)	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ハム	はくさい、ホールトマト缶詰、たまねぎ、りんご、みかん缶、にんじん、ホールコーン(レトルト)、黄桃缶、ピーマン、万能ねぎ、レ	カレールウ、しょうゆ(うすくち)、鶏がら、食塩、ケチャップ、中濃ソース、こしょう	小鱼 牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 牛乳130	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.5 g カルシウム 260 mg
24 火	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き ひじき炒り煮 どさんこ汁	米、小麦粉、つきこんにゃく、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かえり、木綿豆腐、豚こま、さつま揚げ、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、こまつな、えだまめ(冷凍)、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、ほんだし、パセリ粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆甘食 牛乳130	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 294 mg
25 水	うどん(なめこ・わかめ) えびとれんこんの磯辺揚げ 青菜のゴマ和え 麦茶	米、干しうどん、小麦粉、七分つき押し麦、油、砂糖	牛乳、むきえびL、ちくわ、すりごま	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、なめこ、えだまめ(冷凍)、れんこん、にんじん、あおのり、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、食塩、本みりん	クラッカー 牛乳100 ☆うめちりご飯 牛乳130	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.6 g カルシウム 284 mg
26 木	ご飯 塩マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ すまし汁(大根・油揚げ)	米、マカロニ、しらたき、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、かつお節	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ、にんにく、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、中華だしの素、本みりん	ウエハース 牛乳100 ☆お好みマカロニ 牛乳130	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 233 mg
27 金	ポロネーゼ パンツァネッラ スープズッパディズッカ 麦茶	☆世界のちそう☆ スパゲティ、強力粉、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、油、食パン(8枚切) ~イタリア~	牛乳、豆乳、豚ひき肉、粉チーズ、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、カットチーズ4mm角	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、ホールコーン(レトルト)、赤ピーマン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、パジリ粉、鶏がら、ドライイースト、カレー粉、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆フォカッチャ 牛乳130	エネルギー 744 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 35.9 g カルシウム 325 mg
28 土	炊き込みご飯 豚汁 みかん	米、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚こま、木綿豆腐、油揚げ	みかん、にんじん、ごぼう、だいこん、万能ねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	ポーロ 牛乳100 せんべい ドーナツ 麦茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.0 g カルシウム 81 mg
30 月	ご飯 まさご揚げ 納豆和え すまし汁(ねぎ・なめこ)	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、絞豆腐、挽きわり納豆、生クリーム、かにかまぼこ、卵、しらす干し、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、なめこ、カットわかめ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	バナナ 牛乳100 ☆ココアクリームサンド 牛乳130	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 262 mg
31 火	チーズハンバーガー フライドポテト コーンチャウダー 麦茶 ☆星ヶ丘二葉園お店屋さんごっこ☆	米、バーガーパン、パン粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、カットチーズ4mm角、揚げ粉、ハム、白ごま、かつお節	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ホールコーン(レトルト)、にんじん	ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース、しょうゆ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	せんべい 牛乳100 ☆おにぎりバイキング 牛乳130	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.5 g カルシウム 343 mg

※ 献立の平均栄養価 以上見  
☆ は手作りのおやつです。未満児

エネルギー564Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.4g カルシウム 254mg 鉄分 2mg  
エネルギー 541Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.9g カルシウム 310mg 鉄分 2mg