



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	
01 (水)	ご飯 肉じゃが ちんげん菜の海苔和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、食パン、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖、油、小麦粉、ごま油	牛乳、豚こま、卵、かにかまぼこ、淡色みそ、バター	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ホールコーン(レトルト)、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)	クッキー 牛乳100 ☆カスタードクリームサンド 牛乳130	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 241 mg
02 (木)	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え けんちん汁	米、さといも、砂糖、玄米、油、ごま油	さば、鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、たら	にんじん、もやし、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	せんべい 牛乳100 ☆ひじきの御飯 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 91 mg
03 金	文化の日						
04 (土)	ツナチャーハン わかめスープ バナナ 麦茶	米、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく	鶏がら、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	クッキー 牛乳100 クリームパン せんべい 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 62 mg
06 (月)	あんかけ焼きそば ちくわ磯部あげ たまこスープ 麦茶	ゆで中華めん、さつまいも、油、小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ちくわ、卵、豚こま、たら	クリームコーン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、あおのり	鶏がら、みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆焼いも 牛乳130	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 272 mg
07 (火)	ご飯 さつまいも入りカレー ひじき炒め煮 ヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも、黒砂糖、つきこんにゃく、砂糖、油	牛乳、ダノンヨーグルト(パナラ味)、豚こま、さつまいも、きな粉	にんじん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、イナアガー、ひじき	カレールウ、しょうゆ、酒、ほんだし、食塩	みかん 牛乳100 ☆黒糖ゼリー 牛乳130	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 349 mg
08 (水)	ご飯 筑前煮 豆腐サラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、砂糖、つきこんにゃく、ごま油、粉糖	牛乳、押し豆腐、卵、大豆水煮缶詰、鶏むね肉、冷凍かにフレーク、淡色みそ	キャベツ、なめこ、れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢	ウエハース 牛乳100 ☆ココアのフレンチトースト 牛乳130	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 236 mg
09 (木)	ご飯 豚ひき肉のオムレツ 大根のゴマサラダ とろろ昆布汁	米、マヨネーズ、玄米、油、焼ふ、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、こしあん、スキムミルク、白ごま、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ホールコーン(レトルト)、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、とろろこんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、食塩、酢、みりん、しょうゆ、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆あんこパイ 牛乳130	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 28.1 g カルシウム 264 mg
10 (金)	ご飯 はんぺんのチーズフライ 具だくさん豚汁 みかん	米、さつまいも、マカロニ、つきこんにゃく、さといも、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、白はんぺん、豚こま、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、たら	みかん、たまねぎ、れんこん、だいこん、ごぼう、ホールトマト缶詰、にんにく	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉	ビスコ 牛乳100 ☆マカロニミートソース 牛乳130	エネルギー 611 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 295 mg
11 (土)	衣笠井 もやしの海苔和え すまし汁(おふ・なめこ) 麦茶	米、砂糖、焼ふ、ごま油	卵、油揚げ、ツナ油漬缶	もやし、ねぎ、なめこ、たまねぎ、ホールコーン(レトルト)、きゅうり、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、しょうゆ(うすくち)、酒、酢、食塩	クラッカー 牛乳100 カステラ せんべい 麦茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 98 mg
13 (月)	ピラフ ホワイトシチュー ビーンズサラダ 麦茶	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、押し豆腐、かにかまぼこ、卵、ミックスビーンズ、バター、ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、マーマレード、ブロッコリー、コーン缶、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、パセリ	コンソメ、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ 牛乳100 ☆オレンジマフィン 牛乳130	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 273 mg
14 (火)	ご飯 煮魚 れんこんきんぴら 相性汁	米、さつまいも、強力粉、しらたき、小麦粉、砂糖、つきこんにゃく、マヨネーズ、玄米、油、ごま油	牛乳、かえり、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、白ごま	れんこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン(レトルト)、えだまめ(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ドライイースト、みりん、食塩、パセリ粉	クラッカー 牛乳100 ☆コーンマヨネーズパン 牛乳130	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 249 mg
15 (水)	ちらしずし 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとマカロニの和風サラダ 紅白すまし汁	米、焼ふ、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、鮭フレーク、かつお節	ブロッコリー、れんこん、たけのこ(ゆで)、糸みつば、ホールコーン(レトルト)、にんじん、さやえんどう(ゆで)、しょうが、干しいたけ、にんにく、焼きのり、みかん缶	かつおだし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)、本みりん	せんべい 牛乳100 おたのしみ 牛乳130	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.3 g カルシウム 185 mg

☆ は手作りのおやつです。

星ヶ丘 お誕生日会
♪秋のお祝いランチ♪
第二 はっぴーらんち





Main menu table with columns for献立名, 材料名, 10時おやつ, and 栄養価. Includes special days like ふたば秋まつり and 勤労感謝の日.

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー570Kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.8g カルシウム 209mg 鉄分 2mg
3歳未満児 エネルギー 548Kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.5g カルシウム 267mg 鉄分 2mg

※11月6日 本園 いも掘り

※第二ふたば園 11月6日と8日と11月14日、15日は行事の都合で本園の献立と入れ替わります