



2025年1月

Table with columns: 日/曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 材料名(昼食・3時おやつ) (Ingredients), 10時おやつ 3時おやつ (Snacks), 栄養価 (Nutrition). Rows 04-12, 14-18, and 13 (Adult Day).

成人の日 (Adult Day)

※ 献立の平均栄養価 以上児 エネルギー523Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.1g カルシウム 194mg 鉄分 2mg
☆ は手作りのおやつです。未満児 エネルギー 514Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.8g カルシウム 255mg 鉄分 2mg
※ 16日は、星ヶ丘二葉園ではお店屋さんごっこの日となっており、幼児クラスはAランチ、Bランチのどちらかを各自事前選択します。
おやつも同様に、ロールパンにココアクリームかいちごジャムのどちらかを挟むか、選ぶことができます。
なお、乳児クラスと第二ふたば園はAランチで、おやつはココアクリームサンドを提供します。



2025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	
20	ご飯 (厚揚げカレー 白菜のサラダ かぶのスープ)	麦茶 米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚こま、ハム、ウインナー	はくさい、にんじん、りんご、バナナ、たまねぎ、かぶ、黄桃缶、ねぎ、レモン果汁	カレーウ、コンソメ、食塩	ポーロ牛乳100 ☆フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 195 mg
21	ご飯 (ミックスフライ 中華風納豆和え みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ))	麦茶 米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、玄米、砂糖、ごま油、パン粉	牛乳、納豆、豚こま、ちくわ、いか、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	たまねぎ、もやし、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	せんべい牛乳100 ☆抹茶蒸しパン 牛乳130	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 240 mg
22	ご飯 (豚大根 小松菜の和え物 スープ(えのき・わかめ))	麦茶 米、食パン、つきこんにやく、マヨネーズ、玄米、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、ツナ水煮缶、かまぼこ(赤)、すりごま、粉チーズ、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、もやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、かつおだし汁、酢、コンソメ、みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	チーズ牛乳100 ☆ツナトースト 牛乳130	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 247 mg
23	ご飯 (ほうれん草入りオムレツ 切干大根の炒め煮 すまし汁(豆腐・なめこ))	麦茶 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、さつま揚げ、バター、粉チーズ、ベーコン、黒ごま	にんじん、ほうれんそう、なめこ、たまねぎ、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、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、酒、食塩、本みりん、ほんだし、こしょう	ウエハース牛乳100 ☆黒ゴマクッキー 牛乳130	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.2 g カルシウム 331 mg
24	あんかけうどん (浦上そばろ ヨーグルト 麦茶)	麦茶 干しうどん、米、つきこんにやく、砂糖、片栗粉、ごま油	ダノンヨーグルト(バナナ味)、豚こま、押し豆腐、かまぼこ(赤)、油揚げ、鶏ひき肉、さつま揚げ、白ごま、プチダノン(ストロベリー)	にんじん、もやし、ねぎ、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、みりん、酒、食塩、ほんだし	ビスケット牛乳100 ☆こぎつねご飯 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.0 g カルシウム 172 mg
25	焼き肉丼 (白菜のおかか和え みそ汁(わかめ・高野豆腐) 麦茶)	麦茶 米、油、砂糖	豚こま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	クラッカー牛乳100 カステラ 磯部せんべい 麦茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 68 mg
27	ご飯 (塩マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ(しらたき) すまし汁(大根・油揚げ))	麦茶 米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、油揚げ、チーズ	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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、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 ☆もちもちチーズパン 牛乳130	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 278 mg
28	ご飯 (タラの野菜あんかけ ひじきとえだまめの炒り煮 納豆汁(山形県))	麦茶 米、蒸し中華麺、つきこんにやく、さといも、油、片栗粉、砂糖、玄米	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、さつま揚げ、豚こま、油揚げ、大豆水煮缶詰	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、ごぼう、えだまめ(冷凍)、ひじき、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酒、酢、食塩、ほんだし、中華だしの素、こしょう	ポーロ牛乳100 ☆焼きそば 牛乳130	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.7 g カルシウム 247 mg
29	食パン(0・1歳・卵除去) (ロールパン ポテトグラタン(アッシュェバルマンティエ) フレンチサラダ)	麦茶 はくさいとベーコンのスープ ロールパン、マッシュポテト、ホットケーキ粉、砂糖、油、食パン(8枚切)	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、バター、ベーコン、卵、ハム	キャベツ、にんじん、にんじん、きゅうり、はくさい、レモン果汁、にんにく、パセリ	酢、コンソメ、食塩、酒、こしょう、ナツメグ	ビスケット牛乳100 ☆マドレーヌ 牛乳130	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.9 g カルシウム 309 mg
30	ご飯 (チンジャオロース もやしとわかめのナムル コーンスープ)	麦茶 米、ロールパン、はるさめ、玄米、ごま油、片栗粉、油、砂糖、食パン(8枚切)	牛乳、豚もも(千切り)、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム、コンデンスミルク	クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、茹でタケノコ(千切り)、にんじん、ピーマン、ホールコーン(レトルト)、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酒、酢、オイスターソース、コンソメ、食塩、中華だしの素、パセリ粉	バナナ牛乳100 ☆マリッツオ風サンド 牛乳130	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.2 g カルシウム 216 mg
31	ちゃんぽんめん (えびとれんこんの磯辺揚げ 豆腐サラダ 麦茶)	麦茶 ゆで中華めん、米、小麦粉、油、ごま油、砂糖	押し豆腐、むきえびL、カットチーズ4mm角、冷凍かにフレック、ちくわ、しらす干し、かまぼこ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、れんこん、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、にんじん、にら、えだまめ(冷凍)、ねぎ、あおのり、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、酢、食塩	せんべい牛乳100 ☆カルシウムごはん 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 163 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

エネルギー523Kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.1g カルシウム 194mg 鉄分 2mg  
エネルギー 514Kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.8g カルシウム 255mg 鉄分 2mg