

令和7年10月分

予 定 献 立 表
(1・2歳児)

富士見市保育課

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I類 - [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 キャベツときゅうりのごま和え キウイフルーツ	鮭おにぎり たくあん	牛乳、わかめ、削り節、豚 かたロース、さけ	こめ、植物油脂、黒砂糖、 砂糖、ごま	えのきたけ、だいこん、しょうが、に んにく、たまねぎ、にんじん、グリン ピース、キャベツ、きゅうり、もやし、 キウイフルーツ、たくあん漬	477	19.6	
2	木	スティック チーズ	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 焼きビーフン パナナ	ウインナーロール 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、 まこんぶ、鶏もも、豚か たロース、ソーセージ、 牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、 ビーフン、薄力粉	にんじん、葉ねぎ、もやし、にら、た まねぎ、バナナ	509	22.8	
3	金	いわしおかき	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ 鉄骨サラダ	ももゼリー 塩せんべい 野菜ジュース	油揚げ、削り節、豚ひき 肉、しらす干し	塩せんべい、こめ、パン 粉、片栗粉、植物油脂、マ ヨネーズ、ゼリー	ほうれん草、根深ねぎ、キャベツ、た まねぎ、ひじき、だいこん、きゅう り、みかん缶、野菜ジュース	471	14.0	
6	月	きらきらコーン	 ご飯、みそ汁 豆腐のミートローフ 青菜ソテー オレンジ	ころころドーナツ 牛乳	油揚げ、削り節、豚ひき 肉、豆腐、鶏卵、牛乳	こめ、パン粉、植物油脂、 薄力粉、砂糖、バター、粉 糖	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草、に んじん、もやし、スイートコーン、オ レンジ	473	18.0	
		行事食：お月見								
7	火	牛乳	食パン、コールスロースープ 鶏肉のトマトソース 青のり入り粉ぶきいも	お稲荷さん	牛乳、鶏もも、あおのり、 油揚げ	食パン、植物油脂、片栗 粉、バター、じゃがいも、 こめ	キャベツ、赤ピーマン、たまねぎ、ト マト、にんにく、パセリ	397	17.8	
8	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き ごま酢あえ	柿 いわしおかき のむヨーグルト	チーズ、わかめ、削り節、 めかじき、乳酸菌飲料	こめ、じゃがいも、砂糖、 ごま、塩せんべい	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅ うり、柿	398	20.7	
9	木	バナナ	ご飯、みそ汁 八宝菜 ブロッコリー	デニッシュロール みかんジュース	油揚げ、削り節、ぶたか たロース、なると	こめ、植物油脂、片栗粉、 マヨネーズ、クロワッサ ン	バナナ、だいこん、たまねぎ、はくさ い、にんじん、生しいたけ、ブロッコ リー、みかん 果実飲料	502	13.2	
10	金	牛乳	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ナムル	さつま入り味噌蒸しパン 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、はん ぺん、チーズ	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、砂糖、バター、さ つまいも	キャベツ、根深ねぎ、ほうれん草、も やし、きゅうり、にんじん	489	20.6	
11	土	牛乳	ツナスバゲッティ デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、 デザートヨーグルト	スバゲッティ、植物油 脂、砂糖、クロワッサン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリン ピース、野菜ジュース	521	14.7	
14	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ マカロニサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、豚肝臓、牛乳	塩せんべい、こめ、植物 油脂、砂糖、マカロニ、マ ヨネーズ、食パン	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、に んじん、きゅうり、みかん缶、サラダ 菜、いちごジャム	450	16.7	
15	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜と人参のお浸し オレンジ	茶めしおにぎり きゅうりの昆布和え	豆腐、わかめ、削り節、さ け、こんぶつくだ煮	こめ、砂糖	なめこ、こまつな、にんじん、オレン ジ、きゅうり	370	17.3	
16	木	牛乳	チキンカレーライス フルーツサラダ 福神漬	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、鶏もも、スキムミ ルク、デザートヨーグル ト	こめ、じゃがいも、植物 油脂、薄力粉、マヨネー ズ	にんじん、たまねぎ、りんご、みかん 缶、バナナ、レモン、きゅうり、干し ぶどう、福神漬	418	13.1	
17	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの和風ステーキ 三色野菜のごま和え	バームクーヘン 牛乳	チーズ、豆腐、削り節、め かじき、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、ごま	はくさい、葉ねぎ、だいこん、りん ご、たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり	429	20.6	
18	土	牛乳	焼きそば バナナ	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、豚かたロース、あ おのり	中華めん、植物油脂、 コッペパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、バナナ、野菜ジュース	329	9.2	
20	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 鶏肉の洋風焼き ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	温州みかんゼリー 塩せんべい	削り節、鶏もも	こめ、砂糖、植物油脂、マ ヨネーズ、ゼリー、塩せ んべい	キャベツ、ほんしめじ、もやし、たま ねぎ、レモン、ブロッコリー、にんじ ん、きゅうり、スイートコーン、キウ イフルーツ	387	15.9	
21	火	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま和え	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬	牛乳、油揚げ、焼き竹輪、 あおのり、乾燥わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、植 物油脂、ごま、こめ	根深ねぎ、こまつな、もやし、にんじ ん、きゅうり	393	16.5	
22	水	いわしおかき	ご飯、凍豆腐のスープ 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋の甘煮 オレンジ	ツナサンド のむヨーグルト	凍り豆腐、豚かたロー ス、さけ、かつお節、まぐ ろ缶、乳酸菌飲料	塩せんべい、こめ、春雨、 植物油脂、マヨネーズ、 砂糖、さつまいも、ロー ルパン	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はく さい、オレンジ、たまねぎ、きゅうり	524	21.2	
23	木	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草の磯和え バナナ	きな粉マカロニ 牛乳	チーズ、わかめ、削り節、 豚かたロース、あまの り、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、マ カロニ	えのきたけ、にんじん、しょうが、れ んこん、さやいんげん、ほうれん草、 バナナ	445	17.1	
24	金	牛乳	ご飯、みそ汁 かじきのパーベキュー風 柿と大根のサラダ	ホットケーキ 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、めか じき	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、春雨、マヨネーズ、 薄力粉、メープルシロッ プ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、柿	502	19.9	
25	土	牛乳	スバゲッティナポリタン フレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、ヨー グルト	スバゲッティ、植物油 脂、砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	542	18.1	
27	月	スティック チーズ	ツナご飯、みそ汁 チキンナゲット トマトときゅうりのサラダ	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	チーズ、まぐろ缶、油揚 げ、削り節、鶏ひき肉、豆 腐、ハム、牛乳	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油脂、砂糖、薄力 粉	にんじん、えのきたけ、だいこん、ほ んしめじ、根深ねぎ、トマト、きゅう り、レタス、スイートコーン	477	19.6	
28	火	牛乳	ご飯、みそ汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え	オレンジ いわしおかき	牛乳、豆腐、削り節、豚か たロース、しらす干し	こめ、植物油脂、じゃが いも、白滝、砂糖、塩せん べい	はくさい、たまねぎ、にんじん、さや いんげん、こまつな、きゅうり、オレ ンジ	336	13.5	
29	水	バナナ	わかめご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのおかか和え	 きな粉パン 牛乳	乾燥わかめ、削り節、ま こんぶ、豆腐、さけ、かつ お節、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、バターロー ル、植物油脂	バナナ、えのきたけ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、根深ねぎ、ぶなしめ じ、きゅうり	416	17.5	
30	木	牛乳	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 中華和え 柿	たぬきうどん	牛乳、削り節、鶏ひき肉、 焼き竹輪、わかめ	こめ、さつまいも、パン 粉、砂糖、片栗粉、植物油 脂、うどん、薄力粉	こまつな、根深ねぎ、たまねぎ、しょ うが、きゅうり、にんじん、柿	447	19.5	
31	金	きらきらコーン	 味付ロール、わかめスープ かぼちゃのグラタン ドレッシングサラダ	こぶおにぎり たくあん	わかめ、ベーコン、しば えび、牛乳、チーズ、こん ぶつくだ煮	ロールパン、植物油脂、 バター、薄力粉、パン粉、 砂糖、こめ	根深ねぎ、えのきたけ、にんじん、た まねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、 パセリ、レタス、きゅうり、スイート コーン、たくあん漬	369	10.7	
		行事食：ハロウィン								
※10月15日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※10月29日(水)の午後おやつは、第四保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。					★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。			【月平均】塩分 1.8g	428	16.6