

令和7年10月分

予 定 献 立 表
(3歳以上児)

富士見市保育課

日	曜日	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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	水	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	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	598	23.9	
2	木	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	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	668	29.8	
3	金	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	こめ、パン粉、片栗粉、植物油 脂、マヨネーズ、ゼリー、塩せん べい	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	578	18.8	
6	月	 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	649	25.4	
行事食：お月見									
7	火	食パン、コールスロースープ 鶏肉のトマトソース 青のり入り粉ふきいも	お稲荷さん	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	480	20.7	
8	水	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き こま酢あえ	柿 いわしおかき のむヨーグルト	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	469	24.2	
9	木	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	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	646	18.0	
10	金	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	豆腐、削り節、はんぺん、チー ズ、牛乳	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	615	24.8	
11	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、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	544	14.6	
14	火	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	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	621	24.3	
15	水	 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	480	24.6	
16	木	チキンカレーライス フルーツサラダ 福神漬け	デザートヨーグルト ウエハース	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	490	13.4	
17	金	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	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	567	26.2	
18	土	焼きそば バナナ	スティックパン 野菜ジュース	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	328	7.8	
20	月	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	463	22.1	
21	火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜ともやしのこま和え	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬	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	475	19.3	
22	水	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	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	694	27.8	
23	木	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草の磯和え パナナ	きな粉マカロニ 牛乳	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	577	21.1	
24	金	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 柿と大根のサラダ	ホットケーキ 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、牛乳	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	634	24.5	
25	土	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、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	564	18.2	
27	月	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 もっちりパン 牛乳	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	630	24.2	
28	火	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	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	387	14.2	
29	水	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	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	555	24.8	
30	木	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 中華和え 柿	ためきうどん	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	541	23.1	
31	金	 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	546	16.7	
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。 ※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 2.5g	549	21.3