

令和7年11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<br>赤群                                                | 力や体温となるもの<br>黄群                                                    | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                                   | I栄養素<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------|
| 1                                                                                                                                                                          | 土  | 牛乳           | ミートソーススパゲッティ<br>デザートヨーグルト                                                                                         | ミニクリームパン<br>野菜ジュース                                                                          | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、<br>デザートヨーグルト                                      | スパゲッティ、植物油<br>脂、クリームパン                                             | たまねぎ、にんじん、にんにく、ト<br>マト缶、野菜ジュース                                      | 440            | 15.8       |
| 4                                                                                                                                                                          | 火  | いわしおかき       | ご飯、みそ汁<br>豚肉とかぼちゃの炒め物<br>小松菜の磯和え                                                                                  | ココア蒸しパン<br>牛乳                                                                               | わかめ、削り節、豚かた<br>ロース、あまのり、牛乳                                     | 塩せんべい、こめ、植物<br>油脂、砂糖、薄力粉、砂糖                                        | えのきたけ、だいこん、かぼちゃ、<br>さやいんげん、こまつな                                     | 406            | 13.7       |
| 5                                                                                                                                                                          | 水  | スティック<br>チーズ | ご飯、すまし汁<br>かじきの味噌マヨ焼き<br>キャベツときゅうりのごま和え                                                                           | アメリカンドッグ<br>牛乳                                                                              | チーズ、削り節、まこん<br>ぶ、豆腐、わかめ、めかじ<br>き、ソーセージ、牛乳                      | こめ、マヨネーズ、植物<br>油脂、砂糖、ごま、薄力粉                                        | たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、キャ<br>ベツ、きゅうり、もやし                                     | 475            | 22.4       |
| 6                                                                                                                                                                          | 木  | 牛乳           | 食パン、青菜のスープ<br>煮込みハンバーグ<br>柿と大根のサラダ                                                                                | ツナカレーおにぎり                                                                                   | 牛乳、豚ひき肉、鶏ひき<br>肉、まぐろ缶                                          | 食パン、じゃがいも、パ<br>ン粉、植物油脂、マヨ<br>ネーズ、こめ、砂糖                             | ほうれん草、たまねぎ、だいこん、<br>柿、にんじん                                          | 465            | 19.9       |
| 7                                                                                                                                                                          | 金  | バナナ          | さつまご飯、みそ汁<br>鮭の照焼き<br>金平ごぼう オレンジ                                                                                  | ミートマカロニ<br>のむヨーグルト                                                                          | 油揚げ、まこんぶ、豆腐、<br>削り節、さけ、豚ひき肉、<br>乳酸菌飲料                          | こめ、さつまいも、砂糖、<br>植物油脂、マカロニ                                          | バナナ、にんじん、ほんしめじ、も<br>やし、根深ねぎ、ごぼう、さやいん<br>げん、オレンジ、たまねぎ、トマト<br>缶       | 455            | 24.0       |
| 8                                                                                                                                                                          | 土  | 牛乳           | たぬきうどん<br>バナナ                                                                                                     | 米粉マフィン<br>野菜ジュース                                                                            | 牛乳、わかめ                                                         | うどん、砂糖、薄力粉、ス<br>ポンジケーキ                                             | 根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース                                                     | 381            | 8.7        |
| 10                                                                                                                                                                         | 月  | スティック<br>チーズ | ご飯、みそ汁<br>鶏肉のピネガー煮<br>ツナモヤシマン                                                                                     | 手作りかりんとう<br>牛乳                                                                              | チーズ、削り節、鶏もも、<br>まぐろ缶、しらす干し、<br>牛乳                              | こめ、砂糖、薄力粉、ご<br>ま、植物油脂                                              | だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、<br>しょうが、ピーマン、もやし                                   | 476            | 31.9       |
| 11                                                                                                                                                                         | 火  | 牛乳           | わかめご飯、みそ汁<br>豆腐の中華煮<br>ブロッコリー                                                                                     | 焼きそば                                                                                        | 牛乳、乾燥わかめ、わか<br>め、削り節、豆腐、豚かた<br>ロース、しばえび、あお<br>のり               | こめ、じゃがいも、植物<br>油脂、砂糖、片栗粉、マヨ<br>ネーズ、中華めん                            | たまねぎ、はくさい、にんじん、乾<br>しいたけ、にんにく、しょうが、チ<br>ンゲンサイ、ブロッコリー、ピーマ<br>ン、キャベツ  | 554            | 22.6       |
| 12                                                                                                                                                                         | 水  | おこめリング       |  ご飯、みそ汁<br>かじきの蒲焼き<br>切干大根の煮付け | バナナ<br>塩せんべい                                                                                | 豆腐、削り節、めかじき、<br>油揚げ                                            | こめ、片栗粉、植物油脂、<br>砂糖、塩せんべい                                           | はくさい、たまねぎ、切干しだいこ<br>ん、にんじん、葉ねぎ、バナナ                                  | 387            | 16.1       |
| 13                                                                                                                                                                         | 木  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>豚レバーの甘辛揚げ<br>焼きビーフン                                                                                     | 黒糖ロール<br>野菜ジュース                                                                             | 牛乳、豆腐、削り節、豚肝<br>臓、豚かたロース                                       | こめ、植物油脂、砂糖、<br>ビーフン、食パン                                            | なめこ、根深ねぎ、もやし、にんじ<br>ん、にら、たまねぎ、野菜ジュース                                | 596            | 19.8       |
| 14                                                                                                                                                                         | 金  | いわしおかき       | チキンライス<br>春雨入りわかめスープ<br>バインサラダ                                                                                    | おから入りスコーン<br>のむヨーグルト                                                                        | 鶏もも、わかめ、おから、<br>牛乳、乳酸菌飲料                                       | 塩せんべい、こめ、植物<br>油脂、春雨、マヨネーズ、<br>薄力粉、バター、砂糖                          | たまねぎ、にんじん、グリーンピー<br>ス、パイン缶、レタス                                      | 403            | 12.9       |
| 15                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | 焼きうどん<br>バナナ                                                                                                      | ミニクロワッサン<br>野菜ジュース                                                                          | 牛乳、豚かたロース、あ<br>おのり、削り節                                         | うどん、植物油脂、クロ<br>ワッサン                                                | キャベツ、にんじん、ピーマン、バ<br>ナナ、野菜ジュース                                       | 510            | 13.1       |
| 17                                                                                                                                                                         | 月  | おこめリング       | わかめご飯、みそ汁<br>豚肉と焼き豆腐の煮物<br>きゅうりスティック                                                                              | 肉まん<br>牛乳                                                                                   | 乾燥わかめ、油揚げ、削<br>り節、豚かたロース、豆<br>腐、牛乳                             | こめ、白滝、植物油脂、砂<br>糖、中華まんじゅう                                          | キャベツ、ほんしめじ、はくさい、<br>根深ねぎ、にんじん、きゅうり                                  | 469            | 19.0       |
| 18                                                                                                                                                                         | 火  | 牛乳           | けんちんうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ほうれん草のしらす和え                                                                                | こぶおにぎり<br>たくあん                                                                              | 牛乳、まこんぶ、かつお<br>節、豚かたロース、豆腐、<br>焼き竹輪、あおのり、し<br>らす干し、こんぶつくだ<br>煮 | うどん、植物油脂、さと<br>いも、砂糖、薄力粉、こめ                                        | ごぼう、にんじん、だいこん、根深<br>ねぎ、ほうれん草、たくあん漬                                  | 397            | 18.1       |
| 19                                                                                                                                                                         | 水  | バナナ          | ご飯、きのこスープ<br>鮭のトマトソースかけ<br>粉ふさいも                                                                                  | もものタルト<br>きらきらコーン                                                                           | ベーコン、さけ                                                        | こめ、植物油脂、薄力粉、<br>バター、じゃがいも、タ<br>ルト                                  | バナナ、ほんしめじ、えのきたけ、<br>生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマ<br>ン、葉ねぎ、まいたけ、たまねぎ、ト<br>マト、パセリ | 410            | 12.8       |
| 20                                                                                                                                                                         | 木  | 牛乳           | チキンカレーライス<br>グリーンサラダ<br>福神漬け オレンジ                                                                                 | ぶどうゼリー<br>塩せんべい                                                                             | 牛乳、鶏もも、スキムミ<br>ルク                                              | こめ、じゃがいも、植物<br>油脂、薄力粉、砂糖、ゼ<br>リー、塩せんべい                             | にんじん、たまねぎ、レタス、きゅ<br>うり、スイートコーン、福神漬、オ<br>レンジ                         | 456            | 12.4       |
| 21                                                                                                                                                                         | 金  | スティック<br>チーズ | ご飯、みそ汁<br>白身魚の変わり焼き<br>キャベツとソーセージのカレー炒め<br>キウイフルーツ                                                                | デザートヨーグルト<br>ウエハース                                                                          | チーズ、油揚げ、削り節、<br>すけとうだら、ソーセー<br>ジ、デザートヨーグルト                     | こめ、マヨネーズ、パン<br>粉、バター、植物油脂                                          | ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、<br>キウイフルーツ                                         | 461            | 21.9       |
| 22                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | ツナスパゲッティ<br>プレーンヨーグルト                                                                                             | 黒糖ロール<br>野菜ジュース                                                                             | 牛乳、まぐろ缶、チーズ、<br>ヨーグルト                                          | スパゲッティ、植物油<br>脂、砂糖、食パン                                             | トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ<br>リンピース、野菜ジュース                                    | 538            | 17.5       |
| 25                                                                                                                                                                         | 火  | いわしおかき       | ご飯、みそ汁<br>鶏のから揚げ<br>ブロッコリーサラダ                                                                                     | りんごジャムサンド<br>牛乳                                                                             | 削り節、鶏もも、牛乳                                                     | 塩せんべい、こめ、片栗<br>粉、植物油脂、マヨネー<br>ズ、食パン                                | だいこん、にんじん、根深ねぎ、<br>しょうが、ブロッコリー、きゅう<br>り、スイートコーン、りんごジャム              | 444            | 20.7       |
| 26                                                                                                                                                                         | 水  | スティック<br>チーズ | ご飯、みそ汁<br>かじきの香味ソース<br>山吹和え                                                                                       |  フルーツポンチ | チーズ、削り節、めかじ<br>き、鶏卵                                            | こめ、さつまいも、片栗<br>粉、砂糖、植物油脂                                           | こまつな、根深ねぎ、にんにく、<br>しょうが、ほうれん草、キャベツ、<br>にんじん、もも缶、みかん缶、パイ<br>ン缶       | 361            | 16.1       |
| 27                                                                                                                                                                         | 木  | 牛乳           | 味付ロール、オニオンスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ みかん                                                                        | しらすしょうゆおにぎり<br>きゅうりの変わり漬け                                                                   | 牛乳、ベーコン、鶏もも、<br>しらす干し、かつお節                                     | ロールパン、植物油脂、<br>じゃがいも、マヨネー<br>ズ、こめ、砂糖                               | たまねぎ、マーマレード、きゅう<br>り、にんじん、スイートコーン、み<br>かん、葉ねぎ                       | 435            | 19.1       |
| 28                                                                                                                                                                         | 金  | バナナ          | ご飯、実だくさん汁<br>サーモンフライ<br>中華サラダ                                                                                     | ふかし芋<br>牛乳                                                                                  | 鶏もも、油揚げ、削り節、<br>べにぎけ、牛乳                                        | こめ、さといも、板こん<br>にやく、植物油脂、薄力<br>粉、パン粉、マヨネーズ、<br>春雨、砂糖、さつまいも          | バナナ、だいこん、にんじん、ごぼ<br>う、根深ねぎ、パセリ、きゅうり、も<br>やし、みかん缶                    | 478            | 19.5       |
| 29                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | スパゲッティボリタン<br>プレーンヨーグルト                                                                                           | スティックパン<br>野菜ジュース                                                                           | 牛乳、ハム、チーズ、ヨー<br>グルト                                            | スパゲッティ、植物油<br>脂、砂糖、コッペパン                                           | トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、<br>ピーマン、野菜ジュース                                     | 408            | 14.9       |
| ※11月12日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。<br>※11月26日(水)の午後おやつは、第五保育所5歳児のリクエストメニューです。<br>※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。<br>※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。<br>※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<br>症状の有無について事前にご家庭で確認を<br>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                                                        | 452            | 18.0       |