

令和7年11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	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、ク リームパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	461	16.2	
4	火	ご飯、みそ汁 豚肉とかぼちゃの炒め物 小松菜の磯和え	ココア蒸しパン 牛乳	わかめ、削り節、豚かたロー ス、あまのり、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、薄力 粉、粉糖	えのきたけ、だいこん、かぼちゃ、さ やいんげん、こまつな	553	19.1	
5	水	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き キャベツときゅうりのごま和え	アメリカンドッグ 牛乳	削り節、まこんぶ、豆腐、わ かめ、めかじき、ソーセー ジ、牛乳	こめ、マヨネーズ、植物油 脂、砂糖、ごま、薄力粉	たまねぎ、葉ねぎ、しょうが、キャベ ツ、きゅうり、もやし	635	28.7	
6	木	食パン、青菜のスープ 煮込みハンバーグ 柿と大根のサラダ	ツナカレーおにぎり	豚ひき肉、鶏ひき肉、まぐろ 缶	食パン、じゃがいも、パン 粉、植物油脂、マヨネーズ、 こめ、砂糖	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、 柿、にんじん	577	23.6	
7	金	さつまご飯、みそ汁 鮭の照焼き 金平ごぼう オレンジ	ミートマカロニ のむヨーグルト	油揚げ、まこんぶ、豆腐、削 り節、さけ、豚ひき肉、乳酸 菌飲料	こめ、さつまいも、砂糖、植 物油脂、マカロニ	にんじん、ほんしめじ、もやし、根深 ねぎ、ごぼう、さやいんげん、オレン ジ、たまねぎ、トマト缶	584	32.2	
8	土	たぬきうどん バナナ	米粉マフィン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、スポ ンジケーキ	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	467	8.5	
10	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 ツナモヤシマン	手作りかりんとう 牛乳	削り節、鶏もも、まぐろ缶、 しらす干し、牛乳	こめ、砂糖、薄力粉、ごま、植 物油脂	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、 しょうが、ピーマン、もやし	591	34.5	
11	火	わかめご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 ブロッコリー	焼きそば	乾燥わかめ、わかめ、削り 節、豆腐、豚かたローズ、し ばえび、あおのり	こめ、じゃがいも、植物油 脂、砂糖、片栗粉、マヨネー ズ、中華めん	たまねぎ、はくさい、にんじん、乾し いたけ、にんにく、しょうが、チンゲ ンサイ、ブロッコリー、ピーマン、 キャベツ	697	27.2	
12	水	なかよし 献立  ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 切干大根の煮付け	バナナ 塩せんべい	豆腐、削り節、めかじき、油 揚げ	こめ、片栗粉、植物油脂、砂 糖、塩せんべい	はくさい、たまねぎ、切干しだいこ ん、にんじん、葉ねぎ、バナナ	477	21.9	
13	木	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 焼きビーフン	黒糖ロール 野菜ジュース	豆腐、削り節、豚肝臓、豚か たローズ	こめ、植物油脂、砂糖、ビー フン、食パン	なめこ、根深ねぎ、もやし、にんじ ん、にら、たまねぎ、野菜ジュース	675	23.3	
14	金	チキンライス 春雨入りわかめスープ パインサラダ	おから入りスコーン のむヨーグルト	鶏もも、わかめ、おから、牛 乳、乳酸菌飲料	こめ、植物油脂、春雨、マヨ ネーズ、薄力粉、バター、砂 糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 パイン缶、レタス	515	15.8	
15	土	焼きうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	豚かたローズ、あおのり、削 り節	うどん、植物油脂、クロワッ サン	キャベツ、にんじん、ピーマン、パナ ナ、野菜ジュース	529	12.7	
17	月	わかめご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 きゅうりスティック	肉まん 牛乳	乾燥わかめ、油揚げ、削り 節、豚かたローズ、豆腐、牛 乳	こめ、白滝、植物油脂、砂糖、 中華まんじゅう	キャベツ、ほんしめじ、はくさい、根 深ねぎ、にんじん、きゅうり	619	26.7	
18	火	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のしらす和え	こぶおにぎり たくあん	まこんぶ、かつお節、豚かた ローズ、豆腐、焼き竹輪、あ おのり、しらす干し、こんぶ つくだ煮	うどん、植物油脂、さとい も、砂糖、薄力粉、こめ	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ね ぎ、ほうれん草、たくあん漬	486	21.9	
19	水	ご飯、きのこスープ 鮭のトマトソースかけ 粉ふきいも	もものタルト きらきらコーン	ベーコン、さけ	こめ、植物油脂、薄力粉、パ ター、じゃがいも、タルト	ほんしめじ、えのきたけ、生しいた け、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ね ぎ、まいたけ、たまねぎ、トマト、パ セリ	488	17.6	
20	木	チキンカレーライス グリーンサラダ 福神漬け オレンジ	ぶどうゼリー 塩せんべい	鶏もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、砂糖、ゼリー、塩 せんべい	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅう り、スイートコーン、福神漬、オレン ジ	515	12.6	
21	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き キャベツとソーセージのカレー炒め キウイフルーツ	デザートヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、すけとうだ ら、チーズ、ソーセージ、デ ザートヨーグルト	こめ、マヨネーズ、パン粉、 バター、植物油脂	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、キ ウイフルーツ	562	26.1	
22	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	まぐろ缶、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、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	561	17.4	
25	火	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	りんごジャムサンド 牛乳	削り節、鶏もも、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、マ ヨネーズ、食パン	だいこん、にんじん、根深ねぎ、しょ うが、ブロッコリー、きゅうり、ス イートコーン、りんごジャム	602	28.8	
26	水	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 山吹和え	リクエスト メニュー  フルーツポンチ	削り節、めかじき、鶏卵	こめ、さつまいも、片栗粉、 砂糖、植物油脂	こまつな、根深ねぎ、にんにく、しょ うが、ほうれん草、キャベツ、にんじ ん、もも缶、みかん缶、パイン缶	473	20.9	
27	木	味付ロール、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みかん	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬	ベーコン、鶏もも、しらす干 し、かつお節	ロールパン、植物油脂、じゃ がいも、マヨネーズ、こめ、 砂糖	たまねぎ、マーマレード、きゅうり、 にんじん、スイートコーン、みかん、 葉ねぎ	570	24.2	
28	金	ご飯、実だくさん汁 サーモンフライ 中華サラダ	ふかし芋 牛乳	鶏もも、油揚げ、削り節、べ にさけ、牛乳	こめ、さといも、板こんにゃ く、植物油脂、薄力粉、パン 粉、マヨネーズ、春雨、砂糖、 さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ね ぎ、パセリ、きゅうり、もやし、みか ん缶	644	27.1	
29	土	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	ハム、ナチーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、砂 糖、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	430	15.0	
※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。 ※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。 ※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 2.4g	553	21.8