

令和7年8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	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	金	スティック チーズ	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き ナムル	チキンテリヤキサンド 牛乳	チーズ、わかめ、豆腐、削り 節、まこんぶ、さけ、鶏も も、牛乳	こめ、マヨネーズ、砂糖、植 物油脂、ロールパン	根深ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅ うり、にんじん、たまねぎ、リーフレ タス	494	23.1		
2	土	牛乳	焼きそば ももゼリー	たまごパン 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、ゼ リー、菓子パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャ ベツ、野菜ジュース	387	9.0		
4	月	牛乳	ご飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりのおかか和え	きな粉マカロニ 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚かた ロース、かつお節、きな粉	こめ、植物油脂、じゃがい も、しらたき、砂糖、マカロ ニ	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たまね ぎ、さやいんげん、きゅうり	434	18.4		
5	火	きらきらコーン	わかめうどん 納豆のかき揚げ 小松菜と人参のお浸し	わかめおにぎり たくあん	わかめ、納豆、乾燥わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さや えんどう、こまつな、たくあん漬	347	8.4		
6	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き さつま芋のごま和え	梨 クラッカー	削り節、さけ	こめ、さつまいも、ごま、砂 糖、クラッカー	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、さ やいんげん、にんじん、梨	333	15.8		
7	木	スティック チーズ	ドライカレー、豆腐スープ 鉄骨サラダ	いちごジャムサンド 牛乳	チーズ、豚ひき肉、豆腐、ハ ム、しらす干し、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マヨ ネーズ、食パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 葉ねぎ、しょうが、ひじき、だいこ ん、きゅうり、みかん缶、いちごジャ ム	448	17.0		
8	金	バナナ	ビビンバ丼、すまし汁 ブロッコリー すいか	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	鶏ひき肉、わかめ、削り節、 まこんぶ、チーズ、牛乳	植物油脂、砂糖、こめ、マヨ ネーズ、フライドポテト	バナナ、にんにく、しょうが、ほうれ ん草、もやし、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、ブロッコ リー、すいか	494	16.9		
9	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ ブレンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、 ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 食パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	537	19.0		
12	火	おこめリング	マーボー丼、わかめスープ ツナと大根のサラダ	いわしおかき ももゼリー りんごジュース	豆腐、豚ひき肉、わかめ、ま ぐろ缶	こめ、植物油脂、砂糖、片栗 粉、マヨネーズ、塩せんべ い、ゼリー	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんに く、しょうが、にんじん、だいこん、 りんご果実飲料	464	13.5		
13	水	牛乳	肉野菜丼、みそ汁 南瓜の甘煮	フレンスクレープ きらきらコーン 野菜ジュース	牛乳、豚かた ロース、わか め、削り節、かつお節	こめ、植物油脂、砂糖、じゃ がいも、ワッフル	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、野菜 ジュース	542	15.4		
14	木	スティック チーズ	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 さつま芋の甘煮	米粉マフィン のむヨーグルト	チーズ、豚かた ロース、か つお節、削り節、乳酸菌飲 料	こめ、植物油脂、さつまい も、砂糖、スポンジケーキ 料	にんにく、たまねぎ、にんじん	511	20.3		
15	金	いわしおかき	カレー丼 人参の甘煮 福神漬け	もものタルト 塩せんべい 野菜ジュース	豚かた ロース、かつお節	塩せんべい、こめ、じゃが いも、植物油脂、片栗粉、砂 糖、タルト	にんじん、たまねぎ、福神漬、野菜 ジュース	501	9.3		
16	土	牛乳	ツナスパゲッティ ブレンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、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	538	17.5		
18	月	牛乳	チキンライス、春雨入りわかめスープ 青のり入り粉ふきいも	デザートヨーグルト ウエハース	牛乳、鶏もも、わかめ、あお のり、デザートヨーグルト	こめ、植物油脂、春雨、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	339	12.3		
19	火	スティック チーズ	すき焼き丼風、みそ汁 きゅうりの変わり漬け	バームクーヘン 牛乳	チーズ、豚かた ロース、豆 腐、削り節、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂糖	はくさい、根深ねぎ、こまつな、にん じん、たまねぎ、きゅうり	417	17.5		
20	水	バナナ	ご飯、すまし汁 鮭の照焼き キャベツとツナのお浸し	アイスクリーム いわしおかき	わかめ、削り節、まこんぶ、 さけ、まぐろ缶、アイスク リーム	こめ、砂糖、塩せんべい	バナナ、えのきたけ、葉ねぎ、キャベ ツ、にんじん	436	17.9		
21	木	牛乳	チキンカレーライス バインサラダ 福神漬け	梨 きらきらコーン	牛乳、鶏もも、スキミミル ク	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、バイン缶、レタ ス、福神漬、梨	381	11.4		
22	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草の磯和え	ごまラスク 牛乳	油揚げ、削り節、はんぺん、 チーズ、あまのり、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物 油脂、食パン、マーガリン、 ごま、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草	495	19.1		
23	土	牛乳	たぬきうどん 温州みかんゼリー	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、ゼ リー、クリームパン	根深ねぎ、野菜ジュース	397	9.6		
25	月	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 キャベツと人参のお浸し	茹でとうもろこし 温州みかんゼリー	牛乳、油揚げ、削り節、鶏も も、かつお節	こめ、砂糖、ゼリー	だいこん、たまねぎ、しょうが、キャ ベツ、にんじん、スイートコーン	431	27.5		
26	火	いわしおかき	食パン、わかめスープ 豆腐のミートローフ マカロニサラダ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬け	わかめ、豚ひき肉、豆腐、こ んぶつくだ煮	塩せんべい、食パン、パン 粉、植物油脂、マカロニ、マ ヨネーズ、こめ、砂糖	にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、きゅ うり、みかん缶、サラダな	379	14.1		
27	水	スティック チーズ	 わかめご飯、コーンスープ 鶏のから揚げ 中華サラダ ゼリー	いわしおかき のむヨーグルト	チーズ、乾燥わかめ、鶏も も、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油脂、春 雨、砂糖、塩せんべい	たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし、みかん缶	460	21.6		
28	木	牛乳	ご飯、みそ汁 八宝菜 おくら納豆	ホットケーキ 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚かた ロース、なると、納豆	こめ、植物油脂、片栗粉、薄 力粉、メープルシロップ	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、は くさい、にんじん、たまねぎ、生しい たけ、オクラ	437	19.1		
29	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ じゃが芋のごま和え	フルーツボンチ きらきらコーン	わかめ、削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油脂、 じゃがいも、ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、こま つな、もも缶、みかん缶、バイン缶	387	14.0		
30	土	牛乳	スパゲッティナポリタン ブレンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、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	408	15.0		
※8月6日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※8月27日(水)の昼食は、第二保育所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 1.7g	440	16.1