

令和7年9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	月	牛乳	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ スパゲッティとコーンのソテー	シリアルヨーグルト	牛乳、削り節、豚ひき肉、 鶏ひき肉、ヨーグルト、 スキムミルク	こめ、パン粉、植物油脂、 砂糖、片栗粉、スパゲッ ティ、コーンフレーク	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、 たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、バナナ、レモン	489	21.8		
2	火	スティック チーズ	食パン、豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 三色サラダ キウイフルーツ	ソース焼きそば	チーズ、豆乳、鶏もも、豚 かたロース、あおのり	食パン、植物油脂、中華 めん	スイートコーン、マーマレード、レ タス、きゅうり、にんじん、キウイ フルーツ、ピーマン、キャベツ	418	21.8		
3	水	牛乳	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き ごま酢あえ	梨 いわしおかき	牛乳、豆腐、削り節、さけ	こめ、砂糖、ごま、塩せん べい	はくさい、たまねぎ、だいこん、に んじん、きゅうり、梨	324	18.7		
4	木	クラッカー	ご飯、みそ汁 油淋鶏 ツナモヤシマン オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	油揚げ、削り節、鶏もも、 まぐろ缶	クラッカー、こめ、片栗 粉、砂糖、植物油脂、食パ ン	だいこん、にんじん、根深ねぎ、に んにく、しょうが、ピーマン、もや し、オレンジ、野菜ジュース	586	18.4		
5	金	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ほうれん草のしらす和え	五平餅	わかめ、削り節、すけと うだら、チーズ、しらす 干し	こめ、じゃがいも、マヨ ネーズ、パン粉、バター、 植物油脂、もち米、砂糖、 ごま	たまねぎ、ほうれん草	457	17.5		
6	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	牛乳、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、クロワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト缶、野菜ジュース	520	16.3		
8	月	牛乳	ご飯、わかめスープ マーボー豆腐 きゅうりスティック	フルーツポンチ	牛乳、わかめ、豆腐、豚ひ き肉	こめ、植物油脂、砂糖、片 栗粉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 にら、にんにく、しょうが、きゅう り、もも缶、みかん缶、パイন缶	364	14.3		
9	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏肉のはちみつ焼き 小松菜と人参のお浸し	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	削り節、鶏もも、乳酸菌 飲料	塩せんべい、こめ、じゃ がいも、はちみつ、植物 油脂、砂糖	なす、しょうが、こまつな、にんじ ん、バナナ	357	19.3		
10	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 切干大根の煮付け オレンジ	大学芋	わかめ、削り節、めかじ き、油揚げ	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、さつまいも	たまねぎ、ほんしめじ、切干しだい こん、にんじん、葉ねぎ、オレンジ	405	15.9		
11	木	スティック チーズ	味付ロール、キャベツのスープ ポークビーンズ ブロッコリー	ツナカレーおにぎり	チーズ、だいず、豚かた ロース、まぐろ缶	ロールパン、じゃがい も、砂糖、植物油脂、マヨ ネーズ、こめ	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、 にんじん、トマト缶、パセリ、ブ ロッコリー	363	15.4		
12	金	バナナ	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ	フランクフルト 牛乳	豆腐、削り節、さけ、油揚 げ、ソーセージ、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、ひ じき、にんじん、さやいんげん	462	24.9		
13	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 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、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リンビーンズ、野菜ジュース	457	15.6		
16	火	牛乳	きつねうどん 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬け	牛乳、油揚げ、鶏もも、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、にんじん、も やし、きゅうり	408	19.9		
17	水	バナナ	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き キャベツと人参のお浸し キウイフルーツ	ミートマカロニ 牛乳	削り節、まこんぶ、豆腐、 わかめ、めかじき、かつ お節、豚ひき肉、牛乳	こめ、マヨネーズ、植物 油脂、マカロニ	バナナ、たまねぎ、葉ねぎ、しょう が、キャベツ、にんじん、キウイフ ルーツ、トマト缶	427	19.7		
18	木	いわしおかき	ポークカレーライス パイনサラダ 福神漬	ももゼリー 塩せんべい	豚もも、スキムミルク	塩せんべい、こめ、じゃ がいも、植物油脂、薄力 粉、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、たまねぎ、パイন缶、レ タス、福神漬	377	9.6		
19	金	牛乳	ご飯、みそ汁 サーモンフライ スパゲッティサラダ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン	牛乳、豆腐、削り節、べに ぎけ、ハム	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、マヨネーズ、ス パゲッティ、タルト	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、 パセリ、にんじん、たまねぎ、きゅ うり	553	20.7		
20	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、食 パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	456	11.6		
22	月	みかん ジュース	チキンライス、春雨入りわかめスープ グリーンサラダ オレンジ	デザートヨーグルト ウエハース	鶏もも、わかめ、デザー トヨーグルト	こめ、植物油脂、春雨、砂 糖	みかん果実飲料、たまねぎ、にんじ ん、グリーンビーンズ、レタス、きゅ うり、スイートコーン、オレンジ	348	9.7		
24	水	スティック チーズ	 わかめご飯、コーンスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 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、豚ひき肉、鶏ひき 肉、乳酸菌飲料	こめ、パン粉、植物油脂、 じゃがいも、マヨネー ズ、塩せんべい	たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、きゅうり	545	22.4		
25	木	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏肉の味噌焼き 柿と大根のサラダ	りんごジャムサンド 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、鶏も も	こめ、砂糖、植物油脂、マ ヨネーズ、食パン	こまつな、たまねぎ、だいこん、柿、 りんごジャム	513	25.4		
26	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 三色野菜のごま和え バナナ	 きな粉のおはぎ	チーズ、わかめ、削り節、 めかじき、きな粉	こめ、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、植物油脂、ご ま、もち米	根深ねぎ、にんにく、しょうが、も やし、にんじん、きゅうり、バナナ	426	17.7		
行事食：お彼岸											
27	土	牛乳	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	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		
29	月	牛乳	茶めし、みそ汁 ハムカツ ブロッコリーのナムル	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳、削り節、ハム	こめ、さつまいも、薄力 粉、パン粉、植物油脂、砂 糖、粉糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	493	21.2		
30	火	おこめリング	ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 小松菜の磯和え	おから入りスコーン 牛乳	削り節、鶏もも、あまの り、おから、牛乳	こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、薄力粉、バター	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、 にんじん、生しいたけ、こまつな	427	15.1		
※9月10日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※9月24日(水)の昼食は、第三保育所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 1.9g	441	17.8