

令和7年9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	月	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	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、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	616	26.5	
2	火	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	豆乳、鶏もも、豚かたロース、あおのり	食パン、植物油、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	550	28.0	
3	水	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き ごま酢あえ	梨 いわしおかき	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	364	21.9	
4	木	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	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、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	677	23.0	
5	金	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、もち米、砂糖、ごま	たまねぎ、ほうれん草	553	23.5	
6	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 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、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	541	16.7	
8	月	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	わかめ、豆腐、豚ひき肉	こめ、植物油、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、バイン缶	427	16.0	
9	火	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	こめ、じゃがいも、はちみつ、植物油、砂糖	なす、しょうが、こまつな、にんじん、バナナ	439	25.0	
10	水	 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、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	521	21.2	
11	木	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	だいた、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、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、バセリ、ブロッコリー	512	19.6	
12	金	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	ほうれん草、たまねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん	609	34.5	
13	土	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	まぐろ缶、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	480	15.5	
16	火	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	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、ごま、こめ	根深ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり	501	24.6	
17	水	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、マカロニ	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	565	27.9	
18	木	ポークカレーライス バインサラダ 福神漬け	ももゼリー 塩せんべい	豚もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、バイン缶、レタス、福神漬	477	12.8	
19	金	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	豆腐、削り節、べにざけ、ハム	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、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、バセリ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	652	24.4	
20	土	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	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	450	9.9	
22	月	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、春雨、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、レタス、きゅうり、スイートコーン、オレンジ	388	11.9	
24	水	 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	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、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	659	26.3	
25	木	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	豆腐、削り節、鶏もも、牛乳	こめ、砂糖、植物油、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	631	31.2	
26	金	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	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、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	557	22.4	
		行事食：お彼岸							
27	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、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	15.1	
29	月	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	削り節、ハム、牛乳	こめ、さつまいも、薄力粉、パン粉、植物油、砂糖、粉糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	619	25.6	
30	火	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、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	561	21.0	
※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。 ※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	532	21.9