

令和8年1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	I栄養 - [kcal]	蛋白質 [g]
5	月	おこめリング	カレー丼 人参の甘煮 福神漬け	塩せんべい スティックチーズ 野菜ジュース	豚かたロース、かつお節、 チーズ	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖、塩せん べい	にんじん、たまねぎ、福神漬、野菜ジュ ース	444	10.8
6	火	いわしおかき	チキンライス、春雨入りわかめスープ ツナと大根のサラダ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン	鶏もも、わかめ、まぐろ缶	塩せんべい、こめ、植物油 脂、春雨、マヨネーズ、タ ルト	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だい こん	403	9.2
7	水	牛乳	 豚肉の香味焼き丼、七草風スープ きゅうりのおかか和え バナナ	温州みかんゼリー おこめリング	牛乳、豚かたロース、かつ お節、削り節	こめ、植物油脂、ゼリー	にんにく、もやし、だいこん、かぶ、かぶ 菜、にんじん、きゅうり、バナナ	448	14.8
		行事食：人日の節句（七草の節句）							
8	木	みかんジュース	お弁当の日 	黒糖ロール 野菜ジュース		食パン	みかん果実飲料、野菜ジュース	291	4.9
9	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 ほうれん草のしらす和え バナナ	きな粉のおはぎ	チーズ、わかめ、削り節、 豚かたロース、しらす干 し、きな粉	こめ、砂糖、植物油脂、も ち米	えのきたけ、だいこん、しょうが、れんこ ん、さやいんげん、ほうれん草、バナナ	427	13.8
10	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、デザートヨー 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、ビーマ ン、野菜ジュース	376	12.1
13	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き 千草あえ	ココア蒸しパン 牛乳	削り節、鶏もも、油揚げ、 かつお節、牛乳	塩せんべい、こめ、片栗 粉、植物油脂、砂糖、薄力 粉	はくさい、ほんしめじ、たまねぎ、ほうれ ん草、にんじん	390	20.1
14	水	おこめリング	 なかよし 献立 ご飯、実だくさん汁 サーモンフライ 中華サラダ	ふかし芋	鶏もも、油揚げ、削り節、 べにざけ	こめ、さといも、板こん にやく、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	423	16.1
15	木	牛乳	食パン、コールスロースープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	混ぜごはんおにぎり	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき 肉、油揚げ	食パン、植物油脂、パン 粉、マヨネーズ、こめ、砂 糖	キャベツ、赤ビーマン、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、きゅうり、スイート コーン、ひじき	460	19.9
16	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 人参しりしり バナナ	ミートマカロニ のむヨーグルト	チーズ、油揚げ、削り節、 めかじき、まぐろ缶、鶏 卵、豚ひき肉、乳酸菌飲料	こめ、砂糖、植物油脂、マ カロニ	こまつな、たまねぎ、にんじん、バナナ、 トマト缶	442	24.3
17	土	牛乳	焼きうどん バナナ	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、豚かたロース、あお のり、削り節	うどん、植物油脂、クリー ムパン	キャベツ、にんじん、ビーマン、バナナ、 野菜ジュース	430	12.5
19	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 油淋鶏 ほうれん草と人参のお浸し キウイフルーツ	ももゼリー 塩せんべい	わかめ、削り節、鶏もも	こめ、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、植物油脂、ゼ リー、塩せんべい	たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょう が、ほうれん草、にんじん、キウイフル ーツ	397	12.5
20	火	牛乳	ボークカレーライス フルーツサラダ 福神漬け	もものタルト きらきらコーン	牛乳、豚もも、スキムミル ク	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、マヨネーズ、 タルト	にんじん、たまねぎ、りんご、みかん缶、 バナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう、 福神漬	487	12.8
21	水	いわしおかき	鶏五目ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 さつま芋の甘煮	デザートヨーグルト ウエハース	鶏もも、あまのり、豆腐、 削り節、豚かたロース、か つお節、デザートヨーグ ルト	塩せんべい、こめ、白滝、 植物油脂、砂糖、黒砂糖、 さつまいも	にんじん、ごぼう、えのきたけ、さやいん げん、なめこ、根深ねぎ、しょうが、にん にく、たまねぎ、グリーンピース	514	20.2
22	木	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりのごま和え みかん	わかめおにぎり たくあん	牛乳、油揚げ、焼き竹輪、 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、きゅうり、みかん、たくあん漬 け	396	15.9
23	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 白菜とりんごのサラダ	焼きそばパン のむヨーグルト	チーズ、豆腐、削り節、は んぺん、豚かたロース、あ おのり、乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、ロールパン、中華 めん	こまつな、たまねぎ、はくさい、りんご、 にんじん、ビーマン、キャベツ	521	23.1
24	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 塩せんべい 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、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト 缶、野菜ジュース	491	17.7
26	月	牛乳	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ナムル みかん	おから入りスコーン 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、鶏ひ き肉、おから	こめ、じゃがいも、パン 粉、砂糖、片栗粉、植物油 脂、薄力粉、バター	チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、ほう れん草、もやし、きゅうり、にんじん、み かん	499	22.0
27	火	バナナ	ご飯、みそ汁 八宝菜 ブロッコリー	ステーキカット ポテトフライ	削り節、豚かたロース、な ると	こめ、植物油脂、片栗粉、 マヨネーズ、フライドポ テト	バナナ、キャベツ、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、ブロッコリー	384	10.8
28	水	きらきらコーン	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け	 リクエスト メニュー フルーツポンチ	わかめ、削り節、まこん ぶ、さけ、油揚げ	こめ、マヨネーズ、砂糖、 植物油脂	えのきたけ、たまねぎ、切干しだいこん、 にんじん、葉ねぎ、もも缶、みかん缶、パ イン缶	330	11.5
29	木	スティック チーズ	味付ロール、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 青菜ソテー バナナ	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬け	チーズ、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、こ め、砂糖	たまねぎ、マーマレード、ほうれん草、に んじん、もやし、スイートコーン、パナ ナ、葉ねぎ、きゅうり	381	18.3
30	金	牛乳	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ツナモヤシマン キウイフルーツ	きな粉パン 牛乳	牛乳、削り節、すけとうだ ら、チーズ、まぐろ缶、き な粉	こめ、マヨネーズ、パン 粉、バター、植物油脂、砂 糖、バターロール	だいこん、キャベツ、たまねぎ、ビーマ ン、もやし、キウイフルーツ	527	25.4
31	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、クワッサン	トマト 缶詰、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	515	14.1
※1月14日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※1月28日(水)の午後おやつは、第一保育所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	434	15.8