

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群 ^g - [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 葉,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 プロッコリーサラダ	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 coli,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	ポークカレーライス 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,干しうどん, 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	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 ブレーンヨーグルト	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,じがいも,パン 粉,砂糖,片栗粉,植物油 脂,薄力粉,バター	チングンサイ,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 プロッコリー	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,フライドボ 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,プロッコリー	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,切干だいこん, にんじん,葉ねぎ,もも缶,みかん缶,バ 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,バナ 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 ツナモヤシマント 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	ミニクロワッサン 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,クロワッサン	トマト缶,たまねぎ,にんじん,グリ ンピース,野菜ジュース	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できますのでご了承ください。
※麦茶は、献立表には記載していません。

★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