

令和8年10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<br>赤群                                 | 力や体温となるもの<br>黄群                                | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                                              | 1kgあたり<br>[kcal]                                                   | 蛋白質<br>[g]   |     |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|-----|------|
| 1                                                                                                                                                                          | 木  | バナナ          | ご飯、みそ汁<br>フルコギ<br>きゅうりスティック                                                                                               | きな粉マカロニ<br>牛乳                                                                                          | わかめ、削り節、豚か<br>たローズ、きな粉、牛<br>乳                   | こめ、砂糖、植物油脂、<br>春雨、マカロニ                         | バナナ、えのきたけ、たまね<br>ぎ、にんにく、にんじん、根深<br>ねぎ、にら、きゅうり                                  | 393                                                                | 14.9         |     |      |
| 2                                                                                                                                                                          | 金  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>焼きメンチカツ<br>鉄骨サラダ                                                                                                | ぶどうゼリー<br>塩せんべい<br>野菜ジュース                                                                              | 牛乳、豆腐、削り節、豚<br>ひき肉、しらす干し                        | こめ、パン粉、片栗粉、<br>植物油脂、マヨネー<br>ズ、ゼリー、塩せんべ<br>い    | こまつな、もやし、キャベツ、<br>たまねぎ、ひじき、だいこん、<br>きゅうり、みかん缶、野菜<br>ジュース                       | 524                                                                | 17.0         |     |      |
| 5                                                                                                                                                                          | 月  | きらきらコーン      | ご飯、みそ汁<br>豚レバーの甘辛揚げ<br>中華サラダ                                                                                              | シリアルヨーグルト                                                                                              | 豆腐、削り節、豚肝臓、<br>ヨーグルト、スキムミ<br>ルク                 | こめ、植物油脂、砂糖、<br>春雨、コーンフレーク                      | ほうれん草、たまねぎ、にん<br>じん、きゅうり、もやし、みか<br>ん缶、バナナ、レモン                                  | 400                                                                | 16.3         |     |      |
| 6                                                                                                                                                                          | 火  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>鶏肉の照焼き<br>キャベツときゅうりのごま和え<br>オレンジ                                                                                | たぬきうどん                                                                                                 | 牛乳、わかめ、削り節、<br>鶏もも                              | こめ、じゃがいも、砂<br>糖、ごま、うどん、薄力<br>粉                 | たまねぎ、キャベツ、きゅう<br>り、もやし、オレンジ、根深ね<br>ぎ                                           | 379                                                                | 18.7         |     |      |
| 7                                                                                                                                                                          | 水  | おこめリング       |  鶏五目ご飯、みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>小松菜と人参のお浸し<br>バナナ | 五平餅                                                                                                    | 鶏もも、あまのり、削<br>り節、さけ                             | こめ、白滝、植物油脂、<br>砂糖、もち米、ごま                       | にんじん、ごぼう、えのきた<br>け、さやいんげん、はくさい、<br>だいこん、葉ねぎ、こまつな、<br>バナナ                       | 483                                                                | 19.1         |     |      |
| 8                                                                                                                                                                          | 木  | 牛乳           | 茶めし、みそ汁<br>チキンナゲット<br>ナムル                                                                                                 | 黒糖ロール<br>野菜ジュース                                                                                        | 牛乳、削り節、鶏ひき<br>肉、豆腐                              | こめ、マヨネーズ、片<br>栗粉、植物油脂、砂糖、<br>食パン               | キャベツ、ほんしめじ、根深<br>ねぎ、ほうれん草、もやし、<br>きゅうり、にんじん、野菜<br>ジュース                         | 584                                                                | 18.8         |     |      |
| 9                                                                                                                                                                          | 金  | スティック<br>チーズ | ご飯、根菜汁<br>かじきの蒲焼き<br>中華和え<br>オレンジ                                                                                         | 肉まん<br>牛乳                                                                                              | チーズ、鶏もも、豆腐、<br>油揚げ、削り節、めか<br>じき、焼き竹輪、わか<br>め、牛乳 | こめ、板こんにゃく、<br>植物油脂、片栗粉、砂<br>糖、中華まんじゅう          | ごぼう、だいこん、きゅうり、<br>にんじん、オレンジ                                                    | 493                                                                | 25.6         |     |      |
| 10                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | ミートソーススパゲッティ<br>デザートヨーグルト                                                                                                 | ミニクリームパン<br>塩せんべい<br>野菜ジュース                                                                            | 牛乳、豚ひき肉、デ<br>ザートヨーグルト                           | スパゲッティ、植物油<br>脂、クリームパン、塩<br>せんべい               | たまねぎ、にんじん、にんに<br>く、トマト缶、野菜ジュース                                                 | 468                                                                | 15.6         |     |      |
| 13                                                                                                                                                                         | 火  | 牛乳           | ポークカレーライス<br>コールスローサラダ<br>福神漬け<br>のむヨーグルト                                                                                 | 柿<br>塩せんべい                                                                                             | 牛乳、豚もも、スキム<br>ミルク、乳酸菌飲料                         | こめ、じゃがいも、植<br>物油脂、薄力粉、塩せ<br>んべい                | にんじん、たまねぎ、キャベ<br>ツ、きゅうり、みかん缶、福神<br>漬、柿                                         | 465                                                                | 16.8         |     |      |
| 14                                                                                                                                                                         | 水  | きらきらコーン      | 食パン、きのこスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>スパゲッティとコーンのソテー                                                                                   | わかめおにぎり<br>たくあん                                                                                        | ベーコン、豚ひき肉、<br>豆腐、乾燥わかめ                          | 食パン、植物油脂、パ<br>ン粉、スパゲッティ、<br>こめ                 | ほんしめじ、えのきたけ、生<br>しいたけ、赤ピーマン、黄<br>ピーマン、葉ねぎ、まいたけ、<br>たまねぎ、スイートコーン、<br>にんじん、たくあん漬 | 398                                                                | 15.4         |     |      |
| 15                                                                                                                                                                         | 木  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>里芋と鶏肉の炒り煮<br>ほうれん草のしらす和え                                                                                        | さつまいもと栗のタルト<br>ウエハース<br>牛乳                                                                             | 牛乳、わかめ、削り節、<br>鶏もも、しらす干し                        | こめ、さといも、植物<br>油脂、砂糖、タルト                        | たまねぎ、だいこん、にんじ<br>ん、生しいたけ、ほうれん草                                                 | 499                                                                | 17.9         |     |      |
| 16                                                                                                                                                                         | 金  | バナナ          | ご飯、みそ汁<br>サーモンフライ<br>三色サラダ                                                                                                | チーズドックミニ<br>牛乳                                                                                         | 豆腐、削り節、べにざ<br>け、牛乳                              | こめ、薄力粉、パン粉、<br>植物油脂、マヨネーズ                      | バナナ、キャベツ、根深ねぎ、<br>パセリ、レタス、きゅうり、に<br>んじん、スイートコーン                                | 511                                                                | 20.9         |     |      |
| 17                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | ツナスパゲッティ<br>デザートヨーグルト                                                                                                     | ミニクロワッサン<br>野菜ジュース                                                                                     | 牛乳、まぐろ缶、デ<br>ザートヨーグルト                           | スパゲッティ、植物油<br>脂、砂糖、クロワッサ<br>ン                  | トマト缶、たまねぎ、にんじ<br>ん、グリーンピース、野菜<br>ジュース                                          | 515                                                                | 14.1         |     |      |
| 19                                                                                                                                                                         | 月  | きらきらコーン      | ご飯、みそ汁<br>つくねの甘辛煮<br>さつま芋のごま和え<br>オレンジ                                                                                    | プレーンヨーグルト<br>おこめリング                                                                                    | 油揚げ、削り節、鶏ひ<br>き肉、ヨーグルト                          | こめ、パン粉、砂糖、片<br>栗粉、さつまいも、ご<br>ま                 | こまつな、もやし、たまねぎ、<br>しょうが、さやいんげん、に<br>んじん、オレンジ                                    | 416                                                                | 17.7         |     |      |
| 20                                                                                                                                                                         | 火  | 牛乳           | カレーうどん<br>ツナと大根のサラダ<br>バナナ                                                                                                | お稲荷さん                                                                                                  | 牛乳、豚かたローズ、<br>削り節、まぐろ缶、油<br>揚げ                  | うどん、じゃがいも、<br>植物油脂、片栗粉、マ<br>ヨネーズ、こめ            | たまねぎ、にんじん、だいこ<br>ん、バナナ                                                         | 422                                                                | 14.6         |     |      |
| 21                                                                                                                                                                         | 水  | スティック<br>チーズ | ご飯、コーンスープ<br>鮭のトマトソースかけ<br>青のり入り粉ふきいも                                                                                     | 手作りかりんとう<br>牛乳                                                                                         | チーズ、鶏もも、さけ、<br>あおのり、しらす干<br>し、牛乳                | こめ、薄力粉、植物油<br>脂、バター、じゃがい<br>も、砂糖、ごま            | たまねぎ、スイートコーン、<br>にんじん、トマト缶、パセリ                                                 | 421                                                                | 20.3         |     |      |
| 22                                                                                                                                                                         | 木  | おこめリング       | ご飯、けんちん汁<br>鶏肉の味噌焼き<br>千草あえ<br>オレンジ                                                                                       | ふかし芋<br>牛乳                                                                                             | 削り節、鶏もも、油揚<br>げ、かつお節、牛乳                         | こめ、さといも、植物<br>油脂、砂糖、さつまい<br>も                  | にんじん、だいこん、はくさ<br>い、根深ねぎ、ほうれん草、オ<br>レンジ                                         | 438                                                                | 20.2         |     |      |
| 23                                                                                                                                                                         | 金  | きらきらコーン      | ご飯、すまし汁<br>かじきのバーベキュー風<br>ちくわの味噌マヨ和え                                                                                      | きな粉ラスク<br>牛乳                                                                                           | 削り節、まこんぶ、め<br>かじき、焼き竹輪、わ<br>かめ、きな粉、牛乳           | こめ、片栗粉、植物油<br>脂、砂糖、春雨、マヨ<br>ネーズ、食パン、マー<br>ガリン  | だいこん、だいこん葉、キャ<br>ベツ、きゅうり                                                       | 528                                                                | 19.5         |     |      |
| 24                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | 焼きうどん<br>バナナ                                                                                                              | 黒糖ロール<br>野菜ジュース                                                                                        | 牛乳、豚かたローズ、<br>あおのり、削り節                          | うどん、植物油脂、食<br>パン                               | キャベツ、にんじん、ピーマ<br>ン、バナナ、野菜ジュース                                                  | 511                                                                | 14.5         |     |      |
| 26                                                                                                                                                                         | 月  | おこめリング       | ご飯、みそ汁<br>油淋鶏<br>山吹和え<br>バナナ                                                                                              | フランクフルト                                                                                                | 削り節、鶏もも、鶏卵、<br>ソーセージ                            | こめ、片栗粉、砂糖、植<br>物油脂                             | だいこん、ほんしめじ、たま<br>ねぎ、根深ねぎ、にんにく、<br>しょうが、ほうれん草、キャ<br>ベツ、にんじん、バナナ                 | 456                                                                | 20.0         |     |      |
| 27                                                                                                                                                                         | 火  | スティック<br>チーズ | ご飯、みそ汁<br>豚肉と蓮根の炒め物<br>きゅうりのおかか和え                                                                                         | おから入りスコーン<br>牛乳                                                                                        | チーズ、豆腐、削り節、<br>豚かたローズ、かつお<br>節、おから、牛乳           | こめ、砂糖、植物油脂、<br>薄力粉、バター                         | なめこ、葉ねぎ、しょうが、<br>れんこん、さやいんげん、きゅ<br>うり、にんじん                                     | 446                                                                | 16.4         |     |      |
| 28                                                                                                                                                                         | 水  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>はんぺんのチーズ揚げ<br>柿と大根のサラダ                                                                                          |  フルーツゼリー<br>きらきらコーン | 牛乳、わかめ、削り節、<br>はんぺん、チーズ                         | こめ、薄力粉、パン粉、<br>植物油脂、マヨネー<br>ズ、ゼリー              | はくさい、たまねぎ、だいこ<br>ん、柿、みかん缶、パイン缶、<br>もも缶                                         | 427                                                                | 14.9         |     |      |
| 29                                                                                                                                                                         | 木  | おこめリング       | 味付ロール、キャベツのスープ<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリー                                                                                       | さつまおにぎり<br>きゅうりの昆布和え                                                                                   | だいず、豚かたロー<br>ス、油揚げ、まこんぶ、<br>こんぶつくだ煮             | ロールパン、じゃがい<br>も、砂糖、植物油脂、マ<br>ヨネーズ、こめ、さつ<br>まいも | キャベツ、たまねぎ、生しい<br>たけ、にんじん、トマト缶、パ<br>セリ、ブロッコリー、ほんし<br>めじ、きゅうり                    | 381                                                                | 13.8         |     |      |
| 30                                                                                                                                                                         | 金  | スティック<br>チーズ | ご飯、すまし汁<br>かじきの味噌マヨ焼き<br>金平ごぼう<br>ももゼリー                                                                                   | 南瓜パイ<br>牛乳                                                                                             | チーズ、まこんぶ、削<br>り節、めかじき、牛乳                        | こめ、マヨネーズ、植<br>物油脂、砂糖、ゼリー、<br>ぎょうざの皮            | ほうれん草、たまねぎ、根深<br>ねぎ、葉ねぎ、しょうが、ごぼ<br>う、にんじん、さやいんげん、<br>かぼちゃ                      | 509                                                                | 20.3         |     |      |
| 31                                                                                                                                                                         | 土  | 牛乳           | スパゲッティナポリタン<br>プレーンヨーグルト                                                                                                  | スティックパン<br>塩せんべい<br>野菜ジュース                                                                             | 牛乳、ハム、ヨーグル<br>ト                                 | スパゲッティ、植物油<br>脂、砂糖、コッペパン、<br>塩せんべい             | トマト缶、たまねぎ、ほんし<br>めじ、ピーマン、野菜ジュー<br>ス                                            | 429                                                                | 14.1         |     |      |
| ※10月7日(水)は、なかなよし献立(アレルギー代替食のない日)です。<br>※10月28日(水)の午後おやつは、第四保育所5歳児のリクエストメニューです。<br>※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。<br>※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。<br>※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<br>症状の有無について事前にご家庭で確認を<br>していただくようご協力をお願いします。 | 【月平均】塩分 1.8g | 444 | 16.8 |