

令和8年10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	木	ご飯、みそ汁 ブルコギ きゅうりスティック	きな粉マカロニ 牛乳	わかめ、削り節、豚かた ローズ、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、春 雨、マカロニ	えのきたけ、たまねぎ、にんに く、にんじん、根深ねぎ、にら、 きゅうり	520	20.7	
2	金	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ 鉄骨サラダ	ぶどうゼリー 塩せんべい 野菜ジュース	豆腐、削り節、豚ひき肉、 しらす干し	こめ、パン粉、片栗粉、植 物油脂、マヨネーズ、ゼ リー、塩せんべい	こまつな、もやし、キャベツ、た まねぎ、ひじき、だいこん、きゅ うり、みかん缶、野菜ジュース	589	19.0	
5	月	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 中華サラダ	シリアルヨーグルト	豆腐、削り節、豚肝臓、 ヨーグルト、スキュミル ク	こめ、植物油脂、砂糖、春 雨、コーンフレーク	ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、もやし、みかん 缶、バナナ、レモン	541	22.8	
6	火	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き キャベツときゅうりのごま和え オレンジ	たぬきうどん	わかめ、削り節、鶏もも	こめ、じゃがいも、砂糖、 ごま、うどん、薄力粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 もやし、オレンジ、根深ねぎ	464	22.7	
7	水	 鶏五目ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜と人参のお浸し バナナ 1/3個	五平餅	鶏もも、あまのり、削り 節、さけ	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、もち米、ごま	にんじん、ごぼう、えのきたけ、 さやいんげん、はくさい、だい こん、葉ねぎ、こまつな、バナナ	555	25.4	
8	木	茶めし、みそ汁 チキンナゲット ナムル	黒糖ロール 野菜ジュース	削り節、鶏ひき肉、豆腐	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油脂、砂糖、食パ ン	キャベツ、ほんしめじ、根深ね ぎ、ほうれん草、もやし、きゅ うり、にんじん、野菜ジュース	649	20.2	
9	金	ご飯、根菜汁 かじきの蒲焼き 中華和え オレンジ	肉まん 牛乳	鶏もも、豆腐、油揚げ、削 り節、めかじき、焼き竹 輪、わかめ、牛乳	こめ、板こんにゃく、植物 油脂、片栗粉、砂糖、中華 まんじゅう	ごぼう、だいこん、きゅうり、に んじん、オレンジ	660	33.3	
10	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 塩せんべい 野菜ジュース	豚ひき肉、デザートヨー グルト	スパゲッティ、植物油脂、 クリームパン、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	485	15.6	
13	火	ボークカレーライス コールスローサラダ 福神漬け のむヨーグルト	柿 塩せんべい	豚もも、スキュミルク、乳 酸菌飲料	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、みかん缶、福神漬、柿	527	17.4	
14	水	食パン、きのこスープ 豆腐ハンバーグ スパゲッティとコーンのソテー	わかめおにぎり たくあん	ベーコン、豚ひき肉、豆 腐、乾燥わかめ	食パン、植物油脂、パン 粉、スパゲッティ、こめ	ほんしめじ、えのきたけ、生し いたけ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、葉ねぎ、まいたけ、たまね ぎ、スイートコーン、にんじん、 たくあん漬	538	21.5	
15	木	ご飯、みそ汁 里芋と鶏肉の炒り煮 ほうれん草のしらす和え	さつまいもと栗のタルト ウエハース 牛乳	わかめ、削り節、鶏もも、 しらす干し、牛乳	こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、タルト	たまねぎ、だいこん、にんじん、 生しいたけ、ほうれん草	575	20.7	
16	金	ご飯、みそ汁 サーモンフライ 三色サラダ	チーズドックミニ 牛乳	豆腐、削り節、べにざげ、 牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、マヨネーズ	キャベツ、根深ねぎ、パセリ、レ タス、きゅうり、にんじん、ス イートコーン	644	28.2	
17	土	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	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、 グリーンピース、野菜ジュース	535	13.7	
19	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 さつま芋のごま和え オレンジ	プレーンヨーグルト おこめリング	油揚げ、削り節、鶏ひき 肉、ヨーグルト	こめ、パン粉、砂糖、片栗 粉、さつまいも、ごま	こまつな、もやし、たまねぎ、 しょうが、さやいんげん、にん じん、オレンジ	531	23.5	
20	火	カレーうどん ツナと大根のサラダ バナナ	お稲荷さん	豚かたローズ、削り節、ま ぐろ缶、油揚げ	うどん、じゃがいも、植物 油脂、片栗粉、マヨネー ズ、こめ	たまねぎ、にんじん、だいこん、 バナナ	506	16.1	
21	水	ご飯、コーンスープ 鮭のトマトソースかけ 青のり入り粉ふきいも	手作りかりんとう 牛乳	鶏もも、さけ、あおのり、 しらす干し、牛乳	こめ、薄力粉、植物油脂、 バター、じゃがいも、砂 糖、ごま	たまねぎ、スイートコーン、に んじん、トマト缶、パセリ	556	25.7	
22	木	ご飯、けんちん汁 鶏肉の味噌焼き 干草あえ オレンジ	ふかし芋 牛乳	削り節、鶏もも、油揚げ、 かつお節、牛乳	こめ、さといも、植物油 脂、砂糖、さつまいも	にんじん、だいこん、はくさい、 根深ねぎ、ほうれん草、オレンジ	569	27.7	
23	金	ご飯、すまし汁 かじきのバーベキュー風 ちくわの味噌マヨ和え	きな粉ラスク 牛乳	削り節、まこんぶ、めかじ き、焼き竹輪、わかめ、き な粉、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、春雨、マヨネーズ、 食パン、マーガリン	だいこん、だいこん葉、キャベ ツ、きゅうり	722	28.5	
24	土	焼きうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	豚かたローズ、あおのり、 削り節	うどん、植物油脂、食パン	キャベツ、にんじん、ピーマン、 バナナ、野菜ジュース	530	14.1	
26	月	ご飯、みそ汁 油淋鶏 山吹和え バナナ	フランクフルト	削り節、鶏もも、鶏卵、 ソーセージ	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂	だいこん、ほんしめじ、たまね ぎ、根深ねぎ、にんにく、しょう が、ほうれん草、キャベツ、にん じん、バナナ	592	28.0	
27	火	ご飯、みそ汁 豚肉と蓮根の炒め物 きゅうりのおかか和え	おから入りスコーン 牛乳	豆腐、削り節、豚かたロー ス、かつお節、おから、牛 乳	こめ、砂糖、植物油脂、薄 力粉、バター	なめこ、葉ねぎ、しょうが、れん こん、さやいんげん、きゅうり、 にんじん	594	20.5	
28	水	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 柿と大根のサラダ	 フルーツゼリー きらきらコーン	わかめ、削り節、はんぺ ん、チーズ	こめ、薄力粉、パン粉、植 物油脂、マヨネーズ、ゼ リー	はくさい、たまねぎ、だいこん、 かき、みかん缶、パイナップ缶、もも 缶	513	16.9	
29	木	味付ロール、キャベツのスープ ボークビーンズ ブロッコリー	さつまおにぎり きゅうりの昆布和え	だいず、豚かたローズ、油 揚げ、まこんぶ、こんぶつ くだ煮	ロールパン、じゃがいも、 砂糖、植物油脂、マヨネー ズ、こめ、さつまいも	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、ほんしめじ、 きゅうり	537	20.2	
30	金	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き 金平ごぼう ももゼリー	南瓜パイ 牛乳	まこんぶ、削り節、めかじ き、牛乳	こめ、マヨネーズ、植物油 脂、砂糖、ゼリー、ぎょう ざの皮	ほうれん草、たまねぎ、根深ね ぎ、葉ねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん、さやいんげん、かぼ ちゃ	637	24.9	
31	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 塩せんべい 野菜ジュース	ハム、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、コッペパン、塩せん べい	トマト缶、たまねぎ、ほんしめ じ、ピーマン、野菜ジュース	445	13.5	
※10月7日(水)は、な가요し献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※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。 ※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 2.5g	561	21.6