


令和8年2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]	
2	月	ツナご飯、みそ汁 ハムカツ ブロッコリーサラダ	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	まぐろ缶、削り節、ハム、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ほんしめじ、もやし、ブロッコリー、きゅうり、スイートコーン	655	27.7	
3	火	 ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き 大豆入りひじきの炒め煮 りんご	いちごジャムサンド いわしおかき 牛乳	豆腐、削り節、鶏もも、油揚げ、だいず水煮缶、かつお節、牛乳	こめ、砂糖、板こんにゃく、植物油、食パン、塩せんべい	こまつな、だいこん、ひじき、にんじん、りんご、いちごジャム	650	29.1	
行事食：節分									
4	水	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き キャベツと人参のお浸し オレンジ	味噌ポテト	削り節、さけ、かつお節	こめ、フライドポテト、植物油、砂糖	はくさい、ほんしめじ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ	585	22.8	
5	木	お弁当の日 	黒糖ロール 野菜ジュース		食パン	野菜ジュース	238	4.4	
6	金	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 鉄骨サラダ	きな粉マカロニ 牛乳	わかめ、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉、牛乳	こめ、パン粉、植物油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	668	29.7	
7	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	ハム、デザートヨーグルト	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、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	445	12.7	
9	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 小松菜のしらす和え パナナ	ころころドーナツ 牛乳	わかめ、削り節、鶏もも、しらす干し、鶏卵、牛乳	こめ、じゃがいも、砂糖、薄力粉、バター、植物油、粉糖	たまねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、きゅうり、バナナ	610	33.3	
10	火	ご飯、みそ汁 マーボー大根 中華和え	五平餅	豆腐、削り節、豚ひき肉、焼き竹輪、わかめ	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、もち米、ごま	はくさい、葉ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり	572	18.4	
12	木	食パン、コーンスープ 豆腐のミートローフ 三色サラダ オレンジ	たぬきうどん	鶏もも、豚ひき肉、豆腐、わかめ	食パン、パン粉、植物油、うどん、砂糖、薄力粉	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、レタス、きゅうり、オレンジ、根深ねぎ	485	22.2	
13	金	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース ポテトサラダ りんご	手作りかりんとう 牛乳	油揚げ、削り節、めかじき、しらす干し、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、ごま	だいこん、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、スイートコーン、りんご	627	26.8	
14	土	焼きそば バナナ	黒糖ロール 塩せんべい 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり	中華めん、植物油、食パン、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、バナナ、野菜ジュース	416	9.6	
16	月	ご飯、みそ汁 フルコギ きゅうりスティック パナナ	肉まん 牛乳	豆腐、わかめ、削り節、豚かたロース、牛乳	こめ、砂糖、植物油、春雨、中華まんじゅう	根深ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、バナナ	608	24.2	
17	火	けんちんうどん 小松菜ともやしのごま酢和え オレンジ	お稲荷さん	まこんぶ、かつお節、豚かたロース、豆腐、油揚げ	うどん、植物油、さといも、砂糖、ごま、こめ	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、こまつな、もやし、オレンジ	392	14.0	
18	水	ご飯、凍豆腐のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー	チーズドックミニ ウエハース	凍り豆腐、豚かたロース、さけ	こめ、春雨、植物油、砂糖、マヨネーズ	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー	516	20.3	
19	木	わかめご飯、みそ汁 チキンナゲット ナムル	デザートヨーグルト きらきらコーン	乾燥わかめ、削り節、鶏ひき肉、豆腐、デザートヨーグルト	こめ、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、植物油、砂糖	チンゲンサイ、根深ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅうり、にんじん	486	17.6	
20	金	ご飯、豚汁 かじきの蒲焼き じゃが芋のごま和え オレンジ	ぶどうゼリー 塩せんべい	豚かたロース、削り節、めかじき	こめ、植物油、片栗粉、砂糖、じゃがいも、ごま、ゼリー、塩せんべい	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、こまつな、オレンジ	535	23.3	
21	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	豚ひき肉、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	544	16.8	
24	火	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 焼きビーフン	バナナ きらきらコーン のむヨーグルト	わかめ、削り節、豚肝臓、豚かたロース、乳酸菌飲料	こめ、植物油、砂糖、ビーフン	たまねぎ、にんじん、もやし、にら、バナナ	589	24.3	
25	水	ご飯、のっぺい汁 かじきの味噌マヨ焼き 金平ごぼう パナナ	 ゼリー いわしおかき	豚かたロース、削り節、めかじき	こめ、さといも、板こんにゃく、植物油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、塩せんべい	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、葉ねぎ、しょうが、さやいんげん、バナナ	531	20.8	
26	木	味付ロール、キャベツのスープ 鶏肉のトマトソース 青のり入り粉ふきいも	わかめおにぎり たくあん	鶏もも、あおのり、乾燥わかめ	ロールパン、片栗粉、植物油、バター、じゃがいも、こめ	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、トマト缶、にんにく、パセリ、たくあん漬	534	20.6	
27	金	カレーうどん ツナモヤシマン りんご	ココア揚げパン 牛乳	豚かたロース、削り節、まぐろ缶、牛乳	うどん、じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖、バターロール	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、りんご	583	21.9	
28	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 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、砂糖、コッペパン	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	402	11.9	
※2月4日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※2月25日(水)の午後おやつは、第二保育所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 2.3g	531	20.6