

令和8年7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                                                       | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 1                                                                                                                                                                    | 水  | きらきらコーン      | ご飯、みそ汁<br>かじきのバーベキュー風<br>中華サラダ                                                                                                          | バナナ<br>塩せんべい<br>牛乳         | 削り節、めかじき、牛乳                                         | こめ、片栗粉、植物油脂、<br>砂糖、春雨、塩せんべい                  | キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、に<br>んじん、きゅうり、もやし、みかん缶、<br>バナナ                          | 476             | 17.4       |
| 2                                                                                                                                                                    | 木  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>肉じゃが<br>千草あえ                                                                                                                  | 黒糖ロール<br>野菜ジュース            | 牛乳、わかめ、削り節、豚<br>かたロース、油揚げ、かつ<br>お節                  | こめ、植物油脂、じゃがい<br>も、白滝、砂糖、食パン                  | たまねぎ、だいこん、にんじん、さや<br>いんげん、ほうれん草、野菜ジュース                                  | 546             | 16.7       |
| 3                                                                                                                                                                    | 金  | おこめリング       | ご飯、みそ汁<br>白身魚の変わり焼き<br>人参しりしり オレンジ                                                                                                      | ツナサンド<br>のむヨーグルト           | 豆腐、削り節、すけとうだ<br>ら、チーズ、まぐろ缶、鶏<br>卵、乳酸菌飲料             | こめ、マヨネーズ、パン<br>粉、バター、植物油脂、食<br>パン            | はくさい、たまねぎ、にんじん、オレ<br>ンジ                                                 | 538             | 25.0       |
| 4                                                                                                                                                                    | 土  | 牛乳           | ツナスバゲッティ<br>プレーンヨーグルト                                                                                                                   | ミニクリームパン<br>野菜ジュース         | 牛乳、まぐろ缶、ヨーグル<br>ト                                   | スパゲッティ、植物油脂、<br>砂糖、クリームパン                    | トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリ<br>ンピース、野菜ジュース                                        | 451             | 15.0       |
| 6                                                                                                                                                                    | 月  | いわしおかき       | ドライカレー<br>コールスロースープ<br>フルーツサラダ                                                                                                          | フランクフルト<br>牛乳              | 豚ひき肉、ソーセージ、牛<br>乳                                   | 塩せんべい、こめ、植物油<br>脂、砂糖、マヨネーズ                   | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、<br>キャベツ、赤ピーマン、りんご、みか<br>ん缶、バナナ、レモン、きゅうり、干し<br>ぶどう    | 469             | 15.5       |
| 7                                                                                                                                                                    | 火  | 牛乳           |  ご飯、七タ汁<br>鶏肉の照焼き<br>ごま酢和え                             | フルーツポンチ<br>きらきらコーン         | 牛乳、削り節、鶏もも                                          | こめ、そうめん、砂糖、ご<br>ま                            | オクラ、だいこん、にんじん、きゅう<br>り、もも缶、みかん缶、パイナップ                                   | 354             | 15.6       |
| 行事食：七タ                                                                                                                                                               |    |              |                                                                                                                                         |                            |                                                     |                                              |                                                                         |                 |            |
| 8                                                                                                                                                                    | 水  | おこめリング       |  ひかよし<br>献立<br>ご飯、みそ汁<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草と人参のお浸し<br>バナナ | ステーキカット<br>ポテトフライ          | 削り節、さけ                                              | こめ、砂糖、フライドポテ<br>ト、植物油脂                       | だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、ほ<br>うれん草、にんじん、バナナ                                      | 447             | 16.2       |
| 9                                                                                                                                                                    | 木  | 牛乳           | 三色ご飯、みそ汁<br>きゅうりのおかか和え<br>オレンジ                                                                                                          | 焼きそば                       | 牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、削<br>り節、わかめ、油揚げ、か<br>つお節、豚かたロース、あ<br>おのり | こめ、砂糖、植物油脂、中<br>華めん                          | しょうが、ほうれん草、はくさい、<br>きゅうり、にんじん、オレンジ、たま<br>ねぎ、ピーマン、キャベツ                   | 539             | 21.9       |
| 10                                                                                                                                                                   | 金  | スティック<br>チーズ | 食パン、コーンスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーのナムル                                                                                                     | わかめおにぎり<br>たくあん            | チーズ、鶏もも、豚ひき<br>肉、豆腐、乾燥わかめ                           | 食パン、パン粉、植物油<br>脂、砂糖、こめ                       | たまねぎ、スイートコーン、にんじ<br>ん、ブロッコリー、たくあん漬                                      | 379             | 17.8       |
| 11                                                                                                                                                                   | 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                                                                                                               | 黒糖ロール<br>野菜ジュース            | 牛乳、豚ひき肉、デザート<br>ヨーグルト                               | スパゲッティ、植物油脂、<br>食パン                          | たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ<br>ト缶、野菜ジュース                                          | 512             | 16.7       |
| 13                                                                                                                                                                   | 月  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>焼きメンチカツ<br>チョレギサラダ<br>オレンジ                                                                                                    | 茹でとうもろこし<br>ももゼリー          | 牛乳、豆腐、削り節、豚ひ<br>き肉、あまのり                             | こめ、パン粉、片栗粉、植<br>物油脂、ごま、ゼリー                   | にんじん、もやし、キャベツ、たまね<br>ぎ、レタス、きゅうり、オレンジ、ス<br>イートコーン                        | 430             | 17.0       |
| 14                                                                                                                                                                   | 火  | 牛乳           | わかめうどん<br>鶏肉の磯辺揚げ<br>小松菜としめじのお浸し                                                                                                        | 茶めしおにぎり<br>きゅうりの変わり漬け      | 牛乳、わかめ、鶏もも、あ<br>おのり                                 | うどん、砂糖、薄力粉、植<br>物油脂、こめ                       | 根深ねぎ、こまつな、にんじん、ほん<br>しめじ、きゅうり                                           | 378             | 18.7       |
| 15                                                                                                                                                                   | 水  | いわしおかき       | ご飯、みそ汁<br>かじきの香味ソース<br>キャベツときゅうりのごま和え<br>バナナ                                                                                            | ホットケーキ<br>牛乳               | 削り節、めかじき、牛乳                                         | 塩せんべい、こめ、片栗<br>粉、砂糖、植物油脂、ごま、<br>薄力粉、メープルシロップ | だいこん、ほんしめじ、にんじん、根<br>深ねぎ、にんにく、しょうが、キャベ<br>ツ、きゅうり、もやし、バナナ                | 425             | 18.0       |
| 16                                                                                                                                                                   | 木  | バナナ          | ご飯、みそ汁<br>鶏肉の紅茶煮<br>ナムル すいか                                                                                                             | ごまラスク<br>牛乳                | 豆腐、削り節、鶏もも、牛<br>乳                                   | こめ、植物油脂、黒砂糖、<br>砂糖、食パン、マーガリ<br>ン、ごま          | バナナ、キャベツ、根深ねぎ、しょう<br>が、にんにく、たまねぎ、にんじん、グ<br>リンピース、ほうれん草、もやし、<br>きゅうり、すいか | 536             | 30.0       |
| 17                                                                                                                                                                   | 金  | スティック<br>チーズ | ご飯、すまし汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>きゅうりスティック                                                                                                      | アイスクリーム<br>ウエハース           | チーズ、わかめ、削り節、<br>まこんぶ、さけ、アイスク<br>リーム                 | こめ、砂糖                                        | にんじん、葉ねぎ、キャベツ、根深ね<br>ぎ、ぶなしめじ、きゅうり                                       | 422             | 14.4       |
| 18                                                                                                                                                                   | 土  | 牛乳           | 焼きうどん<br>バナナ                                                                                                                            | スティックパン<br>塩せんべい<br>野菜ジュース | 牛乳、豚かたロース、あお<br>のり、削り節                              | うどん、植物油脂、コッペ<br>パン、塩せんべい                     | キャベツ、にんじん、ピーマン、パナ<br>ナ、野菜ジュース                                           | 414             | 12.0       |
| 21                                                                                                                                                                   | 火  | 牛乳           | チキンカレーライス<br>コールスローサラダ<br>福神漬け                                                                                                          | プレーンヨーグルト<br>おこめリング        | 牛乳、鶏もも、スキムミル<br>ク、ヨーグルト                             | こめ、じゃがいも、植物油<br>脂、薄力粉                        | にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅ<br>うり、みかん缶、福神漬                                        | 422             | 15.7       |
| 22                                                                                                                                                                   | 水  | きらきらコーン      | ご飯、味噌汁<br>豆腐ともやしの炒め物<br>おくら納豆                                                                                                           | チーズドックミニ<br>牛乳             | わかめ、削り節、豆腐、豚<br>かたロース、納豆、牛乳                         | こめ、植物油脂、片栗粉                                  | えのきたけ、だいこん、もやし、にら、<br>オクラ                                               | 485             | 21.1       |
| 23                                                                                                                                                                   | 木  | バナナ          | ご飯、みそ汁<br>ささみフライ<br>ブロッコリーサラダ                                                                                                           | フルーツヨーグルト                  | 削り節、鶏ささ身、ヨーグ<br>ルト                                  | こめ、薄力粉、パン粉、植<br>物油脂、マヨネーズ                    | バナナ、はくさい、にんじん、根深ね<br>ぎ、ブロッコリー、きゅうり、スイー<br>トコーン、もも缶、みかん缶、パイ<br>ナップ       | 349             | 16.6       |
| 24                                                                                                                                                                   | 金  | スティック<br>チーズ | ご飯、みそ汁<br>かじきの蒲焼き<br>トマトときゅうりのサラダ<br>オレンジ                                                                                               | りんごジャムサンド<br>牛乳            | チーズ、削り節、めかじ<br>き、牛乳                                 | こめ、じゃがいも、片栗<br>粉、植物油脂、砂糖、食パ<br>ン             | ほうれん草、たまねぎ、トマト、きゅ<br>うり、レタス、オレンジ、りんごジャ<br>ム                             | 455             | 21.7       |
| 25                                                                                                                                                                   | 土  | 牛乳           | スパゲッティナポリタン<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、ハム、デザートヨー<br>グルト                                 | スパゲッティ、植物油脂、<br>砂糖、クロワッサン                    | トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、<br>ピーマン、野菜ジュース                                         | 509             | 13.9       |
| 27                                                                                                                                                                   | 月  | きらきらコーン      | ご飯、オニオンスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ドレッシングサラダ<br>オレンジ                                                                                          | きな粉マカロニ<br>牛乳              | ベーコン、鶏もも、きな<br>粉、牛乳                                 | こめ、植物油脂、砂糖、マ<br>カロニ                          | たまねぎ、マーマレード、レタス、<br>きゅうり、にんじん、スイートコー<br>ン、オレンジ                          | 404             | 18.2       |
| 28                                                                                                                                                                   | 火  | 牛乳           | ご飯、みそ汁<br>フルコギ<br>小松菜の磯和え                                                                                                               | たぬきうどん                     | 牛乳、削り節、豚かたロー<br>ス、あまのり、わかめ                          | こめ、砂糖、植物油脂、春<br>雨、うどん、薄力粉                    | はくさい、ほんしめじ、根深ねぎ、に<br>んにく、たまねぎ、にんじん、にら、こ<br>まつな                          | 377             | 14.7       |
| 29                                                                                                                                                                   | 水  | スティック<br>チーズ |  リクエスト<br>メニュー<br>わかめご飯、みそ汁<br>鶏のから揚げ<br>パインサラダ ゼリー  | バナナ<br>塩せんべい<br>のむヨーグルト    | チーズ、乾燥わかめ、豆<br>腐、わかめ、削り節、鶏も<br>も、乳酸菌飲料              | こめ、片栗粉、植物油脂、<br>マヨネーズ、ゼリー、塩せ<br>んべい          | なめこ、しょうが、パイナップ、レタス、<br>にんじん、バナナ                                         | 514             | 22.4       |
| 30                                                                                                                                                                   | 木  | 牛乳           | 味付ロール、春雨入りわかめスープ<br>ポークビーンズ<br>ブロッコリー                                                                                                   | ツナおにぎり<br>きゅうりの即席漬         | 牛乳、わかめ、だいたず、<br>たかたロース、まぐろ 缶                        | ロールパン、はるさめ、<br>じゃがいも、砂糖、植物油<br>脂、マヨネーズ、こめ    | にんじん、たまねぎ、トマト 缶詰、バ<br>セリ、ブロッコリー、えのきたけ、<br>きゅうり                          | 409             | 16.3       |
| 31                                                                                                                                                                   | 金  | いわしおかき       | ご飯、すまし汁<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>じゃが芋のごま和え すいか                                                                                                    | ハムとコーンの<br>もちりパン<br>牛乳     | まこんぶ、削り節、さけ、<br>ハム、牛乳                               | 塩せんべい、こめ、マヨ<br>ネーズ、砂糖、植物油脂、<br>じゃがいも、ごま、薄力粉  | ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、こ<br>まつな、すいか、スイートコーン                                    | 431             | 16.6       |
| ※7月8日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。<br>※7月29日(水)の昼食は、第一保育所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。 |    |              |                                                                                                                                         |                            |                                                     |                                              | 【月平均】塩分 1.8g                                                            | 449             | 17.9       |