

令和8年7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	水	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 中華サラダ	バナナ 塩せんべい 牛乳	削り節、めかじき、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、春雨、塩せんべい	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、バナナ	613	24.6	
2	木	ご飯、みそ汁 肉じゃが 千草あえ	黒糖ロール 野菜ジュース	わかめ、削り節、豚かたロース、油揚げ、かつお節	こめ、植物油脂、じゃがいも、白滝、砂糖、食パン	たまねぎ、だいこん、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、野菜ジュース	584	16.7	
3	金	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き 人参しりしり オレンジ	ツナサンド のむヨーグルト	豆腐、削り節、すけとうだら、チーズ、まぐろ缶、鶏卵、乳酸菌飲料	こめ、マヨネーズ、パン粉、バター、植物油脂、食パン	はくさい、たまねぎ、にんじん、オレンジ	686	33.1	
4	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	まぐろ缶、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、砂糖、クリームパン	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	471	14.6	
6	月	ドライカレー コールスロースープ フルーツサラダ	フランクフルト 牛乳	豚ひき肉、ソーセージ、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、赤ピーマン、りんご、みかん缶、バナナ、レモン、きゅうり、干しぶどう	648	21.7	
7	火	 ご飯、七夕汁 鶏肉の照焼き ごま酢和え	フルーツポンチ きらきらコーン	削り節、鶏もも	こめ、そうめん、砂糖、ごま	オクラ、だいこん、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイン缶	412	18.6	
		行事食：七夕							
8	水	 なかよし 献立 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し バナナ	ステーキカット ポテトフライ	削り節、さけ	こめ、砂糖、フライドポテト、植物油脂	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、バナナ	578	22.5	
9	木	三色ご飯、みそ汁 きゅうりのおかか和え オレンジ	焼きそば	鶏ひき肉、鶏卵、削り節、わかめ、油揚げ、かつお節、豚かたロース、あおのり	こめ、砂糖、植物油脂、中華めん	しょうが、ほうれん草、はくさい、きゅうり、にんじん、オレンジ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	688	26.7	
10	金	食パン、コーンスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのナムル	わかめおにぎり たくあん	鶏もも、豚ひき肉、豆腐、乾燥わかめ	食パン、パン粉、植物油脂、砂糖、こめ	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、ブロッコリー、たくあん漬	496	22.5	
11	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	黒糖ロール 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、食パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	529	16.7	
13	月	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ チョレギサラダ オレンジ	茹でとうもろこし ももゼリー	豆腐、削り節、豚ひき肉、あまのり	こめ、パン粉、片栗粉、植物油脂、ごま、ゼリー	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、オレンジ、スイートコーン	504	19.5	
14	火	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ 小松菜としめじのお浸し	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬け	わかめ、鶏もも、あおのり	うどん、砂糖、薄力粉、植物油脂、こめ	根深ねぎ、こまつな、にんじん、ほんしめじ、きゅうり	456	22.9	
15	水	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース キャベツときゅうりのごま和え バナナ	ホットケーキ 牛乳	削り節、めかじき、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油脂、ごま、薄力粉、マーブルシロップ	だいこん、ほんしめじ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	577	25.5	
16	木	ご飯、みそ汁 鶏肉の紅茶煮 ナムル すいか	ごまラスク 牛乳	豆腐、削り節、鶏もも、牛乳	こめ、植物油脂、黒砂糖、砂糖、食パン、マーガリン、ごま	キャベツ、根深ねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、もやし、きゅうり、すいか	673	35.1	
17	金	ご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりスティック	アイスクリーム ウエハース	わかめ、削り節、まこんぶ、さけ、アイスクリーム	こめ、砂糖	にんじん、葉ねぎ、キャベツ、根深ねぎ、ぶなしめじ、きゅうり	470	16.2	
18	土	焼きうどん バナナ	スティックパン 塩せんべい 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり、削り節	うどん、植物油脂、コッペパン、塩せんべい	キャベツ、にんじん、ピーマン、バナナ、野菜ジュース	433	11.6	
21	火	チキンカレーライス コールスローサラダ 福神漬け	プレーンヨーグルト おこめリング	鶏もも、スキムミルク、ヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油脂、薄力粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶、福神漬	480	16.4	
22	水	ご飯、みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 おくら納豆	チーズドックミニ 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚かたロース、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、オクラ	609	28.4	
23	木	ご飯、みそ汁 ささみフライ 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、ヨーグルト	こめ、薄力粉、パン粉、植物油脂、マヨネーズ	はくさい、にんじん、根深ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、スイートコーン、もも缶、みかん缶、パイン缶	459	23.3	
24	金	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き トマトときゅうりのサラダ オレンジ	りんごジャムサンド 牛乳	削り節、めかじき、牛乳	こめ、じゃがいも、片栗粉、植物油脂、砂糖、食パン	ほうれん草、たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、オレンジ、りんごジャム	590	27.3	
25	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	ハム、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、砂糖、クロワッサン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	525	13.3	
27	月	ご飯、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳	ベーコン、鶏もも、きな粉、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、マカロニ	たまねぎ、マーマレード、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オレンジ	545	25.7	
28	火	ご飯、みそ汁 フルコギ 小松菜の磯和え	たぬきうどん	削り節、豚かたロース、あまのり、わかめ	こめ、砂糖、植物油脂、春雨、うどん、薄力粉	はくさい、ほんしめじ、根深ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、こまつな	450	16.1	
29	水	 リクエスト メニュー わかめご飯、みそ汁 鶏のから揚げ パインサラダ ゼリー	バナナ 塩せんべい のむヨーグルト	乾燥わかめ、豆腐、わかめ、削り節、鶏もも、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油脂、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	なめこ、しょうが、パイン缶、レタス、にんじん、バナナ	616	26.5	
30	木	味付ロール、春雨入りわかめスープ ポークビーンズ ブロッコリー	ツナおにぎり きゅうりの即席漬け	わかめ、だいず、ぶたかたロース、まぐろ 缶詰	ロールパン、はるさめ、じゃがいも、砂糖、植物油脂、マヨネーズ、こめ	にんじん、たまねぎ、トマト 缶詰、パセリ、ブロッコリー、えのきたけ、きゅうり	541	19.8	
31	金	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き じゃが芋のごま和え すいか	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	まこんぶ、削り節、さけ、ハム、牛乳	こめ、マヨネーズ、砂糖、植物油脂、じゃがいも、ごま、薄力粉	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、こまつな、すいか、スイートコーン	578	22.9	
※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。 ※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。 ※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 2.4g	546	21.8