

令和8年8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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	土	焼きうどん バナナ	ミニクリームパン 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、クリー ムパン	キャベツ、にんじん、ピーマン、パナ ナ、野菜ジュース	449	12.2
3	月	ご飯、みそ汁 油淋鶏 ブロッコリーサラダ	茹でとうもろこし ぶどうゼリー	豆腐、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物油 脂、マヨネーズ、ゼリー	キャベツ、にんじん、根深ねぎ、にん にく、しょうが、ブロッコリー、きゅ うり、スイートコーン	530	19.0
4	火	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 きゅうりのごま和え	梨 クラッカー 牛乳	削り節、豚かたロース、豆 腐、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、ごま、クラッカー	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、は くさい、根深ねぎ、にんじん、きゅう り、梨	510	21.2
5	水	 ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ チョレギサラダ	五平餅	削り節、めかじき、あまの り	こめ、じゃがいも、片栗粉、 植物油脂、ごま、もち米、砂 糖	ほうれん草、たまねぎ、レタス、きゅ うり	543	21.4
6	木	食パン、きのこスープ 煮込みハンバーグ 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、鶏ひ き肉、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	598	25.2
7	金	ビビンバ丼、みそ汁 南瓜の甘煮 すいか	おから入りスコーン 牛乳	鶏ひき肉、豆腐、わかめ、削 り節、かつお節、おから、牛 乳	植物油脂、砂糖、こめ、薄力 粉、バター	にんにく、しょうが、ほうれん草、も やし、きゅうり、にんじん、なめこ、か ぼちゃ、すいか	643	23.3
8	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	豚ひき肉、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	545	18.1
10	月	マーボー丼、春雨入りわかめスープ キャベツとツナのお浸し	おこめリング ももゼリー	豆腐、豚ひき肉、わかめ、ま ぐろ缶	こめ、植物油脂、砂糖、片栗 粉、春雨、ゼリー	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんに く、しょうが、にんじん、キャベツ	516	17.9
12	水	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 さつま芋の甘煮	フレンズクレープ きらきらコーン 野菜ジュース	豚かたロース、かつお節、 わかめ、削り節	こめ、植物油脂、さつまい も、砂糖、ワッフル	にんにく、たまねぎ、だいこん、にん じん、野菜ジュース	650	17.9
13	木	カレー丼 人参の甘煮 福神漬け	デザートヨーグルト 塩せんべい 野菜ジュース	豚かたロース、かつお節、 デザートヨーグルト	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖、塩せんべ い	にんじん、たまねぎ、福神漬、野菜 ジュース	521	13.0
14	金	肉野菜丼、みそ汁 ツナと大根のサラダ	バームクーヘン 牛乳	豚かたロース、わかめ、削 り節、まぐろ缶、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、じゃ がいも、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にん じん	622	22.5
15	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 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、食パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、野菜ジュース	552	16.5
17	月	チキンライス、オニオンスープ 青のり入り粉ふきいも	きな粉マカロニ 牛乳	鶏もも、ベーコン、あおの り、きな粉、牛乳	こめ、植物油脂、じゃがい も、マカロニ、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	514	19.5
18	火	わかめうどん 納豆のかき揚げ ほうれん草の磯和え	ツナカレーおにぎり	わかめ、納豆、あまのり、ま ぐろ缶	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さや えんどう、ほうれん草	474	13.6
19	水	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ 鉄骨サラダ	プレーンヨーグルト 塩せんべい	油揚げ、削り節、さけ、しら す干し、ヨーグルト	こめ、薄力粉、植物油脂、バ ター、マヨネーズ、塩せん べい	はくさい、だいこん、たまねぎ、トマ ト缶、パセリ、ひじき、きゅうり、みか ん缶	461	22.3
20	木	ボークカレーライス トマトときゅうりのサラダ 福神漬け のむヨーグルト	アイスクリーム ウエハース	豚もも、スキムミルク、乳 酸菌飲料、アイスクリーム	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅう り、レタス、福神漬	656	19.9
21	金	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き おくら納豆	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	まこんぶ、削り節、鶏もも、 納豆、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、タル ト	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、根 深ねぎ、オクラ	578	28.3
22	土	焼きそば バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり	中華めん、植物油脂、クロ ワッサン	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	461	9.6
24	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 じゃが芋とベーコンのカレー炒め	フルーツヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏もも、 ベーコン、ヨーグルト	こめ、砂糖、じゃがいも、植 物油脂	こまつな、にんじん、しょうが、たま ねぎ、もも缶、みかん缶、パイナップ ル缶	477	27.9
25	火	ご飯、みそ汁 八宝菜 ブロッコリー	たぬきうどん	わかめ、削り節、豚かた ロース、なると	こめ、植物油脂、片栗粉、マ ヨネーズ、うどん、砂糖、薄 力粉	えのきたけ、だいこん、はくさい、に んじん、たまねぎ、生しいたけ、ブ ロッコリー、根深ねぎ	444	16.8
26	水	 わかめご飯、豆乳コーンスープ 鶏のから揚げ 中華サラダ ゼリー	梨 おこめリング	乾燥わかめ、豆乳、鶏もも	こめ、片栗粉、植物油脂、春 雨、砂糖、ゼリー	スイートコーン、にんにく、しょう が、にんじん、きゅうり、もやし、みか ん缶、梨	547	22.7
27	木	味付ロール、コーンスープ 豆腐のミートローフ パインサラダ	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬け	鶏もも、豚ひき肉、豆腐、し らす干し、かつお節	ロールパン、パン粉、植物 油脂、マヨネーズ、こめ、砂 糖	たまねぎ、スイートコーン、にんじ ん、パイナップル缶、レタス、葉ねぎ、きゅ うり	552	22.9
28	金	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き 三色野菜のごま和え	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、牛乳	こめ、砂糖、ごま、食パン	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にん じん、きゅうり、いちごジャム	553	30.1
29	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	スティックパン 塩せんべい 野菜ジュース	ハム、デザートヨーグルト	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	429	12.2
31	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ほうれん草と人参のお浸し	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	削り節、鶏ひき肉、チーズ、 牛乳	こめ、パン粉、砂糖、片栗 粉、フライドポテト、植物 油脂	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、た まねぎ、しょうが、ほうれん草、にん じん	635	28.2
※8月5日(水)は、なかなよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※8月26日(水)の昼食は、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。						【月平均】塩分 g	538	20.1