

令和8年9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 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	I単位 [kcal]	蛋白質 [g]	
1	火	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 ツナモヤシマン バナナ	ソース焼きそば	牛乳、豆腐、わかめ、 削り節、豚かたロー ス、まぐろ缶、あお のり	こめ、植物油脂、黒 砂糖、砂糖、中華め ん	根深ねぎ、しょうが、にんに く、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、ピーマン、もや し、バナナ、キャベツ	540	22.0	
2	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き ほうれん草ともやしのお浸し	梨 塩せんべい	削り節、めかじき、 かつお節	こめ、砂糖、塩せん べい	だいこん、ほんしめじ、たま ねぎ、ほうれん草、にんじ ん、もやし、梨	299	14.7	
3	木	牛乳	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 きゅうりスティック オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、豆腐、わかめ、 削り節、豚かたロー ス	こめ、片栗粉、植物 油脂、砂糖、食パン	なめこ、キャベツ、にんじん、た まねぎ、根深ねぎ、きくらげ、 しょうが、にんにく、きゅうり、 オレンジ、野菜ジュース	568	17.5	
4	金	バナナ	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き ナムル オレンジ	りんごジャムサンド 牛乳	削り節、すけとうだ ら、チーズ、牛乳	こめ、マヨネーズ、 パン粉、バター、植 物油脂、砂糖、食パ ン	バナナ、はくさい、にんじ ん、根深ねぎ、ほうれん草、 もやし、きゅうり、オレン ジ、りんごジャム	465	20.3	
5	土	牛乳	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 野菜ジュース	牛乳、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	たまねぎ、にんじん、にんに く、トマト缶、野菜ジュース	431	14.9	
7	月	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 肉じゃが 小松菜の磯和え	ウインナーロール 牛乳	豆腐、削り節、豚か たロース、あまの り、ソーセージ、牛 乳	こめ、植物油脂、 じゃがいも、白滝、 砂糖、薄力粉	もやし、根深ねぎ、にんじ ん、たまねぎ、さやいんげ ん、こまつな	438	15.1	
8	火	牛乳	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ ごま酢和え	茶めしおにぎり きゅうりの即席漬け	牛乳、わかめ、鶏も も、あおのり	うどん、砂糖、薄力 粉、植物油脂、ごま、 こめ	根深ねぎ、だいこん、にんじ ん、きゅうり	390	18.7	
9	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース ほうれん草と人参のお浸し バナナ	ふかし芋	削り節、めかじき	こめ、片栗粉、砂糖、 植物油脂、さつまい も	だいこん、にんじん、たまね ぎ、根深ねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれん草、パナ ナ	369	13.9	
10	木	牛乳	食パン、野菜スープ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ	わかめおにぎり たくあん	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、ハム、乾燥 わかめ	食パン、パン粉、植 物油脂、スパゲッ ティ、マヨネーズ、 こめ	にんじん、たまねぎ、ほんし めじ、キャベツ、きゅうり、 たくあん漬	517	23.1	
11	金	スティック チーズ	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き もやしとキャベツのごま和え オレンジ	ホットケーキ 牛乳	チーズ、まこんぶ、 削り節、さけ、牛乳	こめ、マヨネーズ、 砂糖、植物油脂、ご ま、薄力粉、メー プルシロップ	ほうれん草、にんじん、えの きたけ、根深ねぎ、もやし、 キャベツ、オレンジ	406	17.4	
12	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクロワッサン 塩せんべい 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、 ヨーグルト	スパゲッティ、植物 油脂、砂糖、クロ ワッサン、塩せんべ い	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	568	16.2	
14	月	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 豚肉と南瓜の炒め煮 ブロッコリー	ミートマカロニ 牛乳	わかめ、削り節、豚 かたロース、豚ひき 肉、牛乳	こめ、植物油脂、砂 糖、マヨネーズ、マ カロニ	たまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、にら、ブロッコリー、 トマト缶	437	16.0	
15	火	牛乳	わかめご飯、凍豆腐のスープ 鶏肉の洋風焼き 青菜ソテー バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	牛乳、乾燥わかめ、 凍り豆腐、豚かた ロース、鶏もも	こめ、春雨、植物油 脂、砂糖、薄力粉	きくらげ、にんじん、根深ね ぎ、はくさい、たまねぎ、レ モン、ほうれん草、もやし、 スイートコーン、バナナ	516	23.6	
16	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ 三色野菜のごま和え	温州みかんゼリー ウエハース	チーズ、削り節、め かじき	こめ、片栗粉、植物 油脂、砂糖、ごま、ゼ リー	だいこん、ほんしめじ、にん じん、しょうが、もやし、 きゅうり	376	15.8	
17	木	バナナ	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き ひじきの煮つけ オレンジ	もものタルト おこめリング 牛乳	わかめ、削り節、鶏 もも、油揚げ、牛乳	こめ、片栗粉、植物 油脂、砂糖、タルト	バナナ、はくさい、たまね ぎ、ひじき、にんじん、さや いんげん、オレンジ	501	20.3	
18	金	牛乳	ご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのおかか和え	デザートヨーグルト 塩せんべい	牛乳、豆腐、削り節、 まこんぶ、さけ、か つお節、デザート ヨーグルト	こめ、砂糖、塩せん べい	ほうれん草、根深ねぎ、キャ ベツ、にんじん、ぶなしめ じ、きゅうり	333	15.5	
19	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力 粉、食パン	根深ねぎ、バナナ、野菜 ジュース	456	11.7	
24	木	スティック チーズ	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 ポテトサラダ	きな粉のおはぎ	チーズ、豚かたロー ス、かつお節、わか め、油揚げ、削り節、 きな粉	こめ、植物油脂、 じゃがいも、マヨ ネーズ、もち米、砂 糖	にんにく、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、にんじん、ス イートコーン	491	17.1	
25	金	牛乳	マーボー丼、みそ汁 小松菜ともやしのごま酢和え	 こころろドーナツ 牛乳	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、削り節、鶏卵	こめ、植物油脂、砂 糖、片栗粉、ごま、薄 力粉、バター、粉糖	たまねぎ、乾しいたけ、に ら、にんにく、しょうが、 キャベツ、ほんしめじ、にん じん、こまつな、もやし	523	21.6	
行事食：お月見										
26	土	牛乳	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 野菜ジュース	牛乳、ハム、ヨーグ ルト	スパゲッティ、植物 油脂、砂糖、コッペ 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	392	13.4	
28	月	牛乳	チキンカレーライス パイনサラダ 福神漬け のむヨーグルト	バナナ きらきらコーン	牛乳、鶏もも、スキ ムミルク、乳酸菌飲 料	こめ、じゃがいも、 植物油脂、薄力粉、 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、パイ ン缶、レタス、福神漬、バナナ	473	17.4	
29	火	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ キャベツとツナのお浸し	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	チーズ、豆腐、削り 節、豚ひき肉、鶏ひ き肉、まぐろ缶、ハ ム、牛乳	こめ、パン粉、植物 油脂、砂糖、片栗粉、 薄力粉	ほうれん草、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、スイート コーン	499	23.1	
30	水	おこめリング	 ご飯、春雨入りわかめスープ 鶏のから揚げ 切干大根の煮付け フルーツポンチ	ごまラスク 牛乳	わかめ、鶏もも、油 揚げ、削り節、牛乳	こめ、春雨、片栗粉、 植物油脂、砂糖、食 パン、マーガリン、 ごま	にんじん、しょうが、切干し だいこん、葉ねぎ、もも缶、 みかん缶、パイン缶	545	20.0	
※9月9日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※9月30日(水)の昼食は、第三保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※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。 ※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 1.8g	458	17.8