

令和8年9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	I[補]ダ [kcal]	蛋白質 [g]
1	火	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	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、グリーン ピース、ピーマン、もやし、パナ ナ、キャベツ	675	27.2
2	水	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	373	20.0
3	木	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	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	625	18.6
4	金	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	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	621	28.4
5	土	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	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	448	14.9
7	月	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	591	21.2
8	火	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	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	475	23.0
9	水	 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、バナナ	470	19.9
10	木	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	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	641	27.5
11	金	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	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	535	21.9
12	土	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	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	588	15.8
14	月	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	577	21.9
15	火	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	乾燥わかめ、凍り豆 腐、豚かたロース、鶏 もも、牛乳	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	641	29.2
16	水	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	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	459	19.1
17	木	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	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	603	27.3
18	金	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	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	359	16.7
19	土	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	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	450	10.0
24	木	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 ポテトサラダ	きな粉のおはぎ	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	627	20.6
25	金	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	豆腐、豚ひき肉、削り 節、鶏卵、牛乳	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	665	26.5
行事食：お月見								
26	土	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	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	408	12.8
28	月	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬け のむヨーグルト	バナナ きらきらコーン	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	527	17.9
29	火	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 もっちりパン 牛乳	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	668	29.7
30	水	 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	726	28.3
※9月9日(水)は、なかなよし献立(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。 ※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 2.4g	554	21.7