

令和6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単位 [kcal]	蛋白質 [g]		
2	月	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ブロッコリー	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	削り節、豚かたロース、豆腐、チーズ、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂糖、マヨネーズ、フライドポテト	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、ブロッコリー	645	25.3		
3	火	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ ほうれん草の味噌マヨ和え	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、マヨネーズ、こめ	根深ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、きゅうり	495	23.4		
4	水	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き おくら納豆	梨 きらきらコーン	削り節、さけ、納豆	こめ、砂糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オクラ、梨	386	24.1		
5	木	ご飯、肉ワンタンスープ フルコギ きゅうりの変わり漬け	黒糖パン 野菜ジュース	豚もも	こめ、砂糖、植物油、春雨、食パン	チンゲンサイ、生しいたけ、にんにく、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にら、きゅうり、野菜ジュース	497	15.5		
6	金	ご飯、すまし汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン	フルーツポンチ	まこんぶ、削り節、めかじき、豚かたロース	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、ビーフン、ゼリー	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、にら、もも缶、みかん缶、パイナップル	469	20.6		
7	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、コッペパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	422	16.2		
9	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツとツナのお浸し キウイフルーツ	ホットケーキ 牛乳	煮干し、鶏ひき肉、まぐろ缶、牛乳	こめ、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉、植物油、メープルシロップ	なす、たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、キウイフルーツ	588	26.3		
10	火	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ	ソース焼きそば	わかめ、削り節、まこんぶ、豆腐、豚ひき肉、豚かたロース、あおのり	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、ごま、中華めん	えのきたけ、たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、ほうれん草、にんじん、バナナ、ピーマン、キャベツ	624	24.7		
11	水	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き じゃが芋のごま和え オレンジ	五平餅	豆腐、わかめ、削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、じゃがいも、ごま	たまねぎ、こまつな、オレンジ	571	23.6		
12	木	味付ロール、カレースープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース	鶏もも、ハム、ヨーグルト	ロールパン、じゃがいも、植物油、スパゲッティ、マヨネーズ	なす、たまねぎ、スイートコーン、マーマレード、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル	535	26.6		
13	金	ご飯、すまし汁 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ	ミートマカロニ 牛乳	まこんぶ、削り節、さけ、豚ひき肉、牛乳	こめ、マヨネーズ、マカロニ、植物油	ほうれん草、えのきたけ、根深ねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、トマト缶	503	28.4		
14	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	522	16.1		
17	火	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 小松菜としめじのお浸し	ころころドーナツ 牛乳	削り節、豚かたロース、鶏卵、牛乳	こめ、さつまいも、植物油、黒砂糖、砂糖、薄力粉、バター、粉糖	キャベツ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、ほんしめじ	652	25.7		
18	水	ご飯、実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き 人参の甘煮 バナナ	プレーンヨーグルト ウエハース	鶏もも、油揚げ、削り節、さけ、かつお節、ヨーグルト	こめ、さといも、板こんにやく、マヨネーズ、砂糖、植物油	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、バナナ	453	21.1		
19	木	ご飯、キャベツのスープ 鶏肉のトマトソース ドレッシングサラダ	ぶどうゼリー 塩せんべい	鶏もも	こめ、片栗粉、植物油、バター、砂糖、ゼリー、塩せんべい	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、トマト、にんにく、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン	485	15.9		
20	金	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬け	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン 牛乳	鶏もも、スキムミルク、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、タルト	にんじん、たまねぎ、パイナップル、レタス、福神漬	629	17.2		
21	土	たぬきうどん プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	わかめ、ヨーグルト	うどん、砂糖、薄力粉、クワッサン	根深ねぎ、野菜ジュース	471	11.6		
24	火	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き キャベツと人参のお浸し オレンジ	きな粉のおはぎ	油揚げ、削り節、鶏もも、かつお節、きな粉	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、もち米	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ	534	24.5		
25	水	わかめご飯、春雨入りわかめスープ かじきのバーベキュー風 三色サラダ ゼリー	バナナ きらきらコーン 牛乳	乾燥わかめ、わかめ、めかじき、牛乳	こめ、春雨、片栗粉、植物油、砂糖	にんじん、レタス、きゅうり、スイートコーン、バナナ	637	22.1		
26	木	食パン、きのこスープ 煮込みハンバーグ フレッシュサラダ	こぶおにぎり たたききゅうり	ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、チーズ、こんぶつくだ煮	食パン、植物油、パン粉、砂糖、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、レタス、きゅうり、トマト	589	24.8		
27	金	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜の磯和え	ツナサンド のむヨーグルト	豆腐、削り節、はんぺん、チーズ、あまのり、まぐろ缶、乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、ロールパン、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり	658	29.3		
28	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	ハム、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂糖、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	589	16.8		
30	月	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き ごま酢あえ キウイフルーツ	おから入りスコーン 牛乳	油揚げ、削り節、豚かたロース、かつお節、おから、牛乳	こめ、植物油、ごま、砂糖、薄力粉、バター	たまねぎ、ほんしめじ、にんにく、もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、キウイフルーツ	649	25.7		
<p>※9月11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25日(水)は、第六保育所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。</p>							<p>★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。</p>	<p>【月平均】塩分 2.2g</p>	548	22.0