

令和7年1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補材 - [kcal]	蛋白質 [g]
4	土	ツナスパゲッティ ももゼリー	米粉マフィン 野菜ジュース	まぐろ缶, チーズ	スパゲッティ, 植物油, 砂糖, ゼリー, スポンジケーキ	トマト缶, たまねぎ, にんじん, グリンピース, 野菜ジュース	536	12.7
6	月	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	塩せんべい スティックチーズ 野菜ジュース	豚かたロース, かつお節, チーズ	こめ, じゃがいも, 植物油, 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	13.6
7	火	マーボー丼, 七草風スープ きゅうりの変わり漬	もものタルト きらきらコーン	豆腐, 豚ひき肉	こめ, 植物油, 砂糖, 片栗粉, タルト	たまねぎ, 乾しいたけ, にら, にんにく, しょうが, だいこん, かぶ, かぶ葉, にんじん, きゅうり	536	17.2
8	水	豚肉の香味焼き丼, 春雨入りわかめスープ キャベツとツナのお浸し バナナ	温州みかんゼリー おこめリング	豚かたロース, かつお節, わかめ, まぐろ缶	こめ, 植物油, 春雨, ゼリー	にんにく, もやし, にんじん, キャベツ, パナナ	537	17.0
9	木	お弁当の日	スティックパン 野菜ジュース		コッペパン	野菜ジュース	102	1.0
10	金	ご飯, みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し みかん	きな粉のおはぎ	豆腐, わかめ, 油揚げ, 削り節, 豚かたロース, かつお節, きな粉	こめ, 植物油, じゃがいも, 白滝, 砂糖, もち米	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, もやし, みかん	543	17.0
11	土	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクリームパン 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, クリームパン	トマト缶, たまねぎ, ほんしめじ, ピーマン, 野菜ジュース	467	15.0
14	火	ご飯, みそ汁 鶏肉の蒲焼き 焼きビーフン	りんご ウエハース 牛乳	削り節, 鶏もも, 豚かたロース, 牛乳	こめ, さつまいも, 片栗粉, 植物油, 砂糖, ビーフン	こまつな, 根深ねぎ, もやし, にんじん, にら, たまねぎ, りんご	539	27.2
15	水	ご飯, みそ汁 かじきの香味ソース ブロッコリーサラダ パナナ	ふかし芋	削り節, めかじき	こめ, 片栗粉, 砂糖, 植物油, マヨネーズ, さつまいも	キャベツ, ほんしめじ, もやし, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, ブロッコリー, にんじん, きゅうり, スイートコーン, パナナ	496	20.4
16	木	ご飯, みそ汁 豚肉の紅茶煮 人参しりしり りんご	焼きそばパン のむヨーグルト	油揚げ, 削り節, 豚かたロース, まぐろ缶, 鶏卵, あおのり, 乳酸菌飲料	こめ, 植物油, 黒砂糖, ロールパン, 中華めん	ほうれん草, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, グリンピース, りんご, ピーマン, キャベツ	733	31.4
17	金	ご飯, コーンスープ 鮭のトマトソースかけ ドレッシングサラダ みかん	ももゼリー 塩せんべい	鶏もも, さけ	こめ, 薄力粉, 植物油, パター, 砂糖, ゼリー, 塩せんべい	たまねぎ, スイートコーン, にんじん, トマト, パセリ, レタス, きゅうり, みかん	467	18.8
18	土	味噌煮込みうどん バナナ	ミニクワッサン 野菜ジュース	まこんぶ, 削り節, 鶏もも, なた	うどん, 砂糖, クロワッサン	にんじん, えのきたけ, こまつな, パナナ, 野菜ジュース	522	15.3
20	月	ご飯, みそ汁 鶏肉の洋風焼き 白菜とりんごのサラダ	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	削り節, 鶏もも, 牛乳	こめ, じゃがいも, 砂糖, 植物油, タルト	たまねぎ, にんじん, レモン, ほうさい, りんご	603	26.3
21	火	わかめご飯, みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 きゅうりのおかか和え パナナ	デザートヨーグルト ウエハース	乾燥わかめ, 油揚げ, 削り節, 豆腐, 豚かたロース, かつお節, デザートヨーグルト	こめ, 植物油, 片栗粉	だいこん, にんじん, もやし, にら, きゅうり, パナナ	473	20.1
22	水	ご飯, みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草のしらす和え	あんかけうどん	豆腐, 削り節, はんぺん, チーズ, しらす干し, 豚かたロース, なた	こめ, 薄力粉, パン粉, 植物油, うどん, 砂糖, 片栗粉	ほうさい, たまねぎ, ほうれん草, にんじん, 根深ねぎ	508	22.9
23	木	食パン, オニオンスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー みかん	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	ベーコン, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 鶏卵, 牛乳, こんぶつくだ煮	食パン, パン粉, 植物油, こめ, 砂糖	たまねぎ, スイートコーン, ほうれん草, にんじん, みかん, きゅうり	599	24.0
24	金	ご飯, 実だくさん汁 鮭の味噌マヨ焼き 小松菜の磯和え パナナ	手作りかりんとう 牛乳	鶏もも, 油揚げ, 削り節, さけ, あまのり, しらす干し, 牛乳	こめ, さといも, 板こんにゃく, マヨネーズ, 砂糖, 植物油, 薄力粉, ごま	だいこん, にんじん, ごぼう, 根深ねぎ, こまつな, パナナ	575	25.9
25	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 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, 菓子パン	たまねぎ, にんじん, にんにく, トマト缶, 野菜ジュース	541	17.4
27	月	ご飯, みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ キャベツときゅうりのごま和え	肉まん 牛乳	わかめ, 削り節, 豚肝臓, 牛乳	こめ, 植物油, 砂糖, ごま, 中華まんじゅう	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	613	26.9
28	火	けんちんうどん 千草あえ みかん	五平餅	まこんぶ, かつお節, 豚かたロース, 豆腐, 油揚げ, 削り節	うどん, 植物油, さといも, 砂糖, こめ, ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, ほうれん草, みかん	441	14.1
29	水	ご飯, みそ汁 かじきのカレー揚げ コールスローサラダ	きな粉ラスク	削り節, めかじき, きな粉	こめ, 片栗粉, 植物油, 食パン, マーガリン, 砂糖	だいこん, ほんしめじ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, みかん缶	607	22.8
30	木	味付ロール, 青菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ りんご	茶めしおにぎり きゅうりの昆布和え	鶏もも, こんぶつくだ煮	ロールパン, じゃがいも, 植物油, マカロニ, マヨネーズ, こめ	ほうれん草, マーマレード, にんじん, きゅうり, みかん缶, サラダな, りんご	528	22.8
31	金	ご飯, 豚汁 鮭の照焼き ブロッコリー みかん	ころころドーナツ 牛乳	豚かたロース, 削り節, さけ, 鶏卵, 牛乳	こめ, 砂糖, マヨネーズ, 薄力粉, パター, 植物油, 粉糖	ごぼう, にんじん, だいこん, 根深ねぎ, ブロッコリー, みかん	609	31.9

※1月15日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。
 ※1月29日(水)の午後おやつは、第四保育所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 2.3g

526 20.1