

令和7年6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補 [※] - [kcal]	蛋白質 [g]	
2	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	きな粉マカロニ 牛乳	牛乳、わかめ、削り節、豆腐、豚かたのロース、しばえび、きな粉	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、マカロニ	たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、乾しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり	427	19.5	
3	火	きらきらコーン	味付ロール、青菜のスープ 鶏肉の洋風焼き フレッシュサラダ キウイフルーツ	ツナカレーおにぎり	鶏もも、チーズ、まぐろ缶	ロールパン、じゃがいも、砂糖、植物油脂、こめ	ほうれん草、たまねぎ、レモン、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、キウイフルーツ、にんじん	356	17.7	
4	水	牛乳	ご飯、豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け バナナ	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	牛乳、豚かたのロース、削り節、さけ、油揚げ	こめ、植物油脂、砂糖、フライドポテト	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、バナナ	604	25.5	
5	木	みかんジュース	ご飯、みそ汁 油淋鶏 小松菜ともやしのごま和え オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	油揚げ、削り節、鶏もも	こめ、片栗粉、砂糖、植物油脂、ごま、食パン	みかん果実飲料、キャベツ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、オレンジ、野菜ジュース	582	16.7	
6	金	いわしおかき	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ ブロッコリーサラダ	ウインナーロール のむヨーグルト	豆腐、わかめ、削り節、めかじき、ソーセージ、乳酸菌飲料	塩せんべい、こめ、片栗粉、植物油脂、マヨネーズ、薄力粉、砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン	482	21.1	
7	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクロワッサン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、クロワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	520	16.4	
9	月	スティックチーズ	茶めし、みそ汁 ハムカツ 中華サラダ	黒糖蒸パン 牛乳	チーズ、豆腐、削り節、ハム、スキムミルク、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物油脂、春雨、砂糖、黒砂糖	こまつな、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	505	21.9	
10	火	バナナ	ご飯、肉ワンタンスープ マーボー豆腐 人参の甘煮	たぬきうどん	豆腐、豚ひき肉、かつお節、わかめ	こめ、植物油脂、砂糖、片栗粉、うどん、薄力粉	バナナ、チンゲンサイ、生しいたけ、たまねぎ、乾しいたけ、にら、にんにく、しょうが、にんじん、根深ねぎ	393	14.8	
11	水	おこめリング	なかよし 献立  ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き ブロッコリーのナムル オレンジ	わかめおにぎり たくあん	削り節、鶏もも、乾燥わかめ	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、オレンジ、たくあん漬	389	16.9	
12	木	牛乳	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 きゅうりの即席漬け	ごまラスク 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚かたのロース	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、食パン、マーガリン、ごま	もやし、根深ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり	496	18.9	
13	金	いわしおかき	ご飯、すまし汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜と人参のお浸し	ふかし芋 牛乳	わかめ、削り節、まこんぶ、はんぺん、チーズ、牛乳	塩せんべい、こめ、薄力粉、パン粉、植物油脂、砂糖、さつまいも	えのきたけ、たまねぎ、こまつな、にんじん	408	15.4	
14	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、砂糖、菓子パン	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	446	14.2	
16	月	スティックチーズ	ご飯、みそ汁 ブルコギ ブロッコリー	バナナ きらきらコーン 牛乳	チーズ、油揚げ、削り節、豚かたのロース、牛乳	こめ、砂糖、植物油脂、春雨、マヨネーズ	はくさい、だいこん、にんにく、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にら、ブロッコリー、バナナ	421	17.0	
17	火	牛乳	わかめうどん 鶏肉の磯辺揚げ ナムル	しらすしょうゆおにぎり きゅうりのおかか和え	牛乳、わかめ、鶏もも、あおのり、しらす干し、かつお節、削り節	うどん、砂糖、薄力粉、植物油脂、こめ	根深ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	387	19.9	
18	水	クラッカー	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン キウイフルーツ	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、めかじき、豚かたのロース、牛乳	クラッカー、こめ、片栗粉、砂糖、植物油脂、ビーフン、食パン	キャベツ、ほんしめじ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、キウイフルーツ、いちごジャム	489	21.1	
19	木	バナナ	ご飯、凍豆腐のスープ 鶏肉のトマトソース 粉ふきいも	デザートヨーグルト いわしおかき	凍り豆腐、豚かたのロース、鶏もも、デザートヨーグルト	こめ、春雨、植物油脂、片栗粉、バター、じゃがいも、塩せんべい	バナナ、きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、たまねぎ、トマト、にんにく、パセリ	402	15.3	
20	金	牛乳	ご飯、実だくさん汁 鮭の照焼き きゅうりのごま和え オレンジ	もものタルト きらきらコーン	牛乳、鶏もも、油揚げ、削り節、さけ	こめ、さといも、板こんにゃく、植物油脂、砂糖、ごま、タルト	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、きゅうり、オレンジ	442	20.1	
21	土	牛乳	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、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	461	16.3	
23	月	牛乳	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 小松菜のじゃこ和え バナナ	温州みかんゼリー 塩せんべい	牛乳、油揚げ、削り節、鶏もも、ちりめんじゃこ	こめ、砂糖、植物油脂、ゼリー、塩せんべい	キャベツ、たまねぎ、しょうが、こまつな、バナナ	474	29.1	
24	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 肉じゃが 三色野菜のごま和え	焼きうどん	豆腐、削り節、豚かたのロース、あおのり	塩せんべい、こめ、植物油脂、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま、うどん	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、きゅうり、キャベツ、ピーマン	367	12.8	
25	水	りんごジュース	リクエスト メニュー  わかめご飯、春雨入りわかめスープ 鶏のから揚げ ほうれん草の磯和え ゼリー	バナナ のむヨーグルト	乾燥わかめ、わかめ、鶏もも、あまのり、乳酸菌飲料	こめ、春雨、片栗粉、植物油脂	りんご果実飲料、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれん草、バナナ	412	17.5	
26	木	スティックチーズ	味付ロール、きのこスープ 煮込みハンバーグ レーズンサラダ オレンジ	こぶおにぎり きゅうりの変わり漬け	チーズ、ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、こんぶつくだ煮	ロールパン、植物油脂、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、キャベツ、干しぶどう、にんじん、オレンジ、きゅうり	457	18.8	
27	金	おこめリング	ご飯、みそ汁 かじきのバーベキュー風 鉄骨サラダ	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	豆腐、油揚げ、削り節、めかじき、しらす干し、チーズ、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、砂糖、春雨、マヨネーズ、フライドポテト	こまつな、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	542	20.7	
28	土	牛乳	きつねうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、油揚げ	うどん、砂糖、コッペパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	327	9.3	
30	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ トマトときゅうりのサラダ	アイスクリーム ウエハース	牛乳、わかめ、削り節、豚肝臓、アイスクリーム	こめ、植物油脂、砂糖	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス	504	16.0	
※6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。 ※6月25日(水)の昼食は、第六保育所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	452	18.1