

令和7年5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	1食分 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	木	ボークカレーライス ツナと大根のサラダ 福神漬け ぶどうゼリー	おから入りスコーン 牛乳	豚もも、スキムミルク、まぐろ缶、おから、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油、 薄力粉、マヨネーズ、ゼリー、 バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、福神漬	704	20.8		
2	金	 たけのこご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き キャベツとツナのお浸し	こいのぼりせんべい フルーツヨーグルト	まこんぶ、鶏もも、油揚げ、 豆腐、削り節、まぐろ缶、 ヨーグルト	こめ、砂糖、塩せんべい	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、 もも缶、みかん缶	513	25.2		
行事食：こどもの日										
7	水	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 人参の甘煮 温州みかんゼリー	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	豚かたのロース、かつお節、わかめ、 削り節、ハム、牛乳	こめ、植物油、じゃがいも、 砂糖、ゼリー、薄力粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 スイートコーン	672	24.5		
8	木	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 切干大根の煮付け オレンジ	茶めしおにぎり たくあん	削り節、鶏ひき肉、油揚げ	こめ、焼きふ、パン粉、砂糖、 片栗粉、植物油	にんじん、たまねぎ、しょうが、 切干しだいこん、葉ねぎ、 オレンジ、たくあん漬	599	23.5		
9	金	ご飯、みそ汁 サーモンフライ ほうれん草とコーンのソテー	バナナ きらきらコーンの のむヨーグルト	油揚げ、削り節、べにさげ、 乳酸菌飲料	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、 マヨネーズ	キャベツ、だいこん、パセリ、 スイートコーン、ほうれん草、 にんじん、バナナ	556	25.4		
10	土	ミートソースバググティ デザートヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザート ヨーグルト	スバググティ、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	525	15.9		
12	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のはちみつ焼き ポテトサラダ オレンジ	ホットケーキ 牛乳	わかめ、油揚げ、削り節、鶏もも、 牛乳	こめ、はちみつ、植物油、 じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、 メープルシロップ	はくさい、しょうが、きゅうり、 にんじん、スイートコーン、 オレンジ	595	27.9		
13	火	ご飯、みそ汁 豆腐のまご揚げ 小松菜ともやしのこま和え	黒糖ロール 野菜ジュース	削り節、豆腐、むきえび、 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ	こめ、さつまいも、片栗粉、 植物油、ごま、砂糖、食パン	キャベツ、にんじん、こまつな、 もやし、野菜ジュース	626	21.2		
14	水	 なかよし 献立 ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き ほうれん草と人参のお浸し	オレンジ 塩せんべい	わかめ、削り節、めかじき	こめ、じゃがいも、片栗粉、 植物油、砂糖、塩せんべい	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、 オレンジ	412	20.0		
15	木	食パン、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとソーセージのカレー炒め	三色おにぎり	ベーコン、鶏もも、ソーセージ、 乾燥わかめ	食パン、植物油、こめ	たまねぎ、マーマレード、 キャベツ、たくあん漬、きゅうり	466	22.3		
16	金	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ ブロッコリー	ころころドーナツ 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、鶏卵、 牛乳	こめ、薄力粉、植物油、バター、 マヨネーズ、砂糖、粉糖	こまつな、にんじん、たまねぎ、 トマト、パセリ、ブロッコリー	561	25.7		
17	土	ツナスバググティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、ヨーグルト	スバググティ、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	480	15.4		
19	月	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜の納豆和え バナナ	バームクーヘン 牛乳	わかめ、削り節、まこんぶ、 鶏もも、納豆、牛乳	こめ、砂糖、植物油	えのきたけ、たまねぎ、ほうれん草、 にんじん、もやし、バナナ	552	27.9		
20	火	ご飯、みそ汁 豚しゃぶの甘辛揚げ ツナモヤシマン	デザートヨーグルト ウエハース	豆腐、削り節、豚肝臓、まぐろ缶、 デザートヨーグルト	こめ、植物油、砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし	449	20.0		
21	水	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き じゃが芋のこま和え オレンジ	さつまいもと栗のタルト きらきらコーン	油揚げ、削り節、すけとうだら、 チーズ	こめ、マヨネーズ、パン粉、 バター、植物油、じゃがいも、 ごま、砂糖、タルト	はくさい、だいこん、こまつな、 オレンジ	578	22.3		
22	木	きつねうどん 野菜かき揚げ こま酢あえ	五平餅	油揚げ、削り節	うどん、砂糖、さつまいも、 薄力粉、植物油、ごま、こめ、 もち米	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、だいこん、きゅうり	511	12.6		
23	金	ご飯、豚汁 かじきの照焼き きゅうりスティック オレンジ	ミートマカロニ 牛乳	豚かたのロース、削り節、めかじき、 豚ひき肉、牛乳	こめ、植物油、砂糖、マカロニ	ごぼう、にんじん、だいこん、 根深ねぎ、きゅうり、オレンジ、 たまねぎ、トマト缶	564	30.4		
24	土	焼きうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	豚かたのロース、あおのり、削り節	うどん、植物油、コッペパン	キャベツ、にんじん、ピーマン、 バナナ、野菜ジュース	396	10.9		
26	月	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 きゅうりのおかか和え オレンジ	味噌ポテト 牛乳	油揚げ、削り節、豚かたのロース、 豆腐、かつお節、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂糖、 フライドポテト	たまねぎ、ほんしめじ、はくさい、 根深ねぎ、にんじん、きゅうり、 オレンジ	747	23.5		
27	火	ツナご飯、みそ汁 チキンナゲット フレッシュサラダ	きな粉ラスク 牛乳	まぐろ缶、削り節、鶏ひき肉、 豆腐、チーズ、きな粉、牛乳	こめ、マヨネーズ、片栗粉、 植物油、砂糖、食パン、 マーガリン	にんじん、えのきたけ、キャベツ、 レタス、きゅうり、トマト、 黄ピーマン	762	27.8		
28	水	 リクエスト メニュー わかめご飯、コンスープ 鮭の味噌焼 パインサラダ いちごゼリー	バナナ きらきらコーン 牛乳	乾燥わかめ、鶏もも、しろさけ、 牛乳	こめ、マヨネーズ、砂糖、 植物油	たまねぎ、スイートコーン、 にんじん、パイン缶、レタス、 バナナ	557	21.8		
29	木	ご飯、みそ汁 焼きメンチカツ ブロッコリーサラダ オレンジ	ソース焼きそば	豆腐、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、 豚かたのロース、あおのり	こめ、パン粉、片栗粉、植物油、 マヨネーズ、中華めん	こまつな、キャベツ、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、オレンジ、 ピーマン	637	25.1		
30	金	ご飯、みそ汁 かじきの和風ステーキ 山吹和え	ツナサンド のむヨーグルト	わかめ、削り節、めかじき、 鶏卵、まぐろ缶、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、 ロールパン、マヨネーズ	根深ねぎ、なめこ、だいこん、 りんご、たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、きゅうり	620	30.4		
31	土	スバググティナポリタン プレーンヨーグルト	黒糖パン 野菜ジュース	ハム、チーズ、ヨーグルト	スバググティ、植物油、砂糖、 食パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	476	16.7		
※5月14日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※5月28日(水)の昼食は、第五保育所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	565	22.4