



# 令和2年 3月の給食予定献立表

企業主導型保育所 Sun Son Nursery School  
3歳未満児 静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
2	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	485 kcal
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐	油、片栗粉、砂糖	にんにく、生姜、椎茸、人参、太ねぎ	からだを作る	14.8 g
			中華風和え物	ハム	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり	からだの調子を整える	10.5 g
		おやつ	りんご おはぎ	きな粉	胚芽米、砂糖	りんご		
3	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	502 kcal
			洋風ちらし寿司	ハム、鶏卵	胚芽米、砂糖、胡麻	人参、きゅうり		
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	パイナップル、みかん、バナナ	酢、塩	10.8 g
			すまし汁	豆腐		ほうれん草	塩、醤油	15.7 g
		おやつ	パイナップルケーキ	鶏卵	バター、砂糖、薄力粉	パイナップル	BP	
4	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、酒	484 kcal
			ごはん		胚芽米			
			若鶏のからあげ	鶏肉	片栗粉、油	生姜	味噌	20.6 g
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー、パプリカ	味噌	19.4 g
		おやつ	大根のみそ汁			大根、人参	醤油	
			カラメル大豆	大豆	油、片栗粉、砂糖			
5	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、コンソメ、醤油	468 kcal
			和風スパゲティ	鶏肉	バター、油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草		
			かぼちゃのみそ汁	油揚げ、わかめ		かぼちゃ、椎茸	味噌	16.7 g
			バナナ			バナナ	味噌	10.6 g
		おやつ	おかかにぎり	かつお節	胚芽米		醤油	
6	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、酢	516 kcal
			パン		パン			
			ポークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト	塩、酢	19.1 g
			フレンチサラダ	ハム	コーン、砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり	塩、酢	18.3 g
		おやつ	いちご カスタードプリン			いちご	プリン	
9	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			味噌、醤油、からし	548 kcal
			ごはん		胚芽米			
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ	塩	15.5 g
			ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参	味噌	19.9 g
		おやつ	すまし汁	白はんぺん		ほうれん草、人参	塩	
			しそクッキー		薄力粉、砂糖、油		ゆかり粉	
10	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	469 kcal
			おかかライス	かつお節	胚芽米			
			五目豆	鶏肉、さつまいも、昆布、大豆	油、こんにゃく、砂糖	ごぼう、人参	醤油	20.7 g
			油揚げと青菜の味噌汁	油揚げ		小松菜	味噌	13.1 g
		おやつ	バナナ			バナナ		
			チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖		BP	
11	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	452 kcal
			ごはん		胚芽米			
			メカジキのおろし煮	めかじき	砂糖	大根	醤油、酒、みりん	17.7 g
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	塩、醤油、酢	10.8 g
		おやつ	青菜とコーンのかき玉汁	鶏卵	片栗粉、コーン	ほうれん草	コンソメ、塩、醤油	
			みそポテト		じゃが芋、油、薄力粉、砂糖		味噌、みりん	
12	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	532 kcal
			ごはん		胚芽米			
			鶏つくね煮	鶏肉、鶏卵	片栗粉、パン粉、砂糖	青ねぎ、人参	醤油	15.4 g
			かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、レーズン	味噌	13.3 g
		おやつ	三色みそ汁		じゃが芋	人参、小松菜	BP	
			コーン入りマフィン	鶏卵	薄力粉、バター、砂糖、コーン			
13	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、こしょう、コンソメ、ホワイトルウ	549 kcal
			パン		パン			
			ホワイトシチュー	ベーコン、鶏肉、牛乳	油、バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース	酢、塩	18.5 g
			トマトサラダ		油、砂糖、片栗粉	トマト、レタス、きゅうり		16.2 g
		おやつ	オレンジ			オレンジ	味噌	
			梅ごまにぎり		胚芽米、胡麻、油	玉ねぎ、梅		
16	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			カレー	528 kcal
			カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参		
			白菜とりんごのサラダ		砂糖、オリーブ油	白菜、りんご、レーズン	酢、塩	17.3 g
		おやつ	いちご			いちご		15 g
			焼き豚入り蒸しパン	豆乳、焼き豚	HM、砂糖		味噌	