



# 令和2年 7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		
1	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油 塩、酢 塩、醤油	509 kcal 17.3 g 16.7 g
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、人参、筍、玉ねぎ、青梗菜、もやし		
			ハムときゅうりの甘酢和え	ハム	砂糖	きゅうり		
おやつ		すまし汁	豆腐		ほうれん草			
		ビスケット	牛乳	HM、バター、砂糖				
2	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	441 kcal 13.2 g 10.6 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のごまみそ焼	ばさ、味噌	砂糖、胡麻			
			トマトとわかめのサラダ	わかめ、かつお節	砂糖、オリーブ油	トマト		
おやつ		すいか			すいか			
		人参ケーキ		HM、油、砂糖	人参			
3	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩 パイン缶 酒	515 kcal 18.9 g 16.6 g
			パン		パン			
			ハンバーグステーキ	牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖	玉ねぎ、ブロッコリー		
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参		
おやつ		パイン缶						
		五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻				
6	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、酒、みりん 醤油	435 kcal 20.8 g 7.7 g
			わかめごはん	わかめふりかけ	胚芽米			
			白身魚のおろし煮	ばさ	砂糖	大根		
			三色おひたし	かつお節	砂糖	もやし、ほうれん草、人参		
おやつ		かぼちゃのみそ汁	油揚げ、わかめ、味噌		南瓜、椎茸			
		安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖				
7	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 醤油、みりん ゼリー	495 kcal 14.7 g 17.9 g
			冷やしソーメン	ハム、鶏卵	砂糖、そうめん	人参、きゅうり		
			ちくわの磯辺揚げ	竹輪、青のり、鶏卵	油、薄力粉			
			ミニゼリー					
おやつ		きなこサブレ	きな粉	薄力粉、砂糖、バター				
		8	水	10時 昼食	牛乳	牛乳		コンソメ、カレールウ みかん缶
夏野菜カレーライス	豚肉、スキムミルク				胚芽米、油	玉ねぎ、人参、南瓜、なす、コーン、トマト、にんにく		
野菜サラダ	ヨーグルト				マヨネーズ	きゅうり、キャベツ、レタス		
バナナ						バナナ		
おやつ		パインゼリー					ゼリーの素、パイン缶	
		9	木	10時 昼食	りんごジュース			ジュース
ごはん					胚芽米			
若鶏のからあげ	鶏肉				油、片栗粉	生姜		
きゅうりもみ	わかめ				砂糖	きゅうり		
おやつ		彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん			
		黒ごまマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻				
10	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、塩、ケチャップ 酢	491 kcal 19.3 g 13.4 g
			パン		パン			
			鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	薄力粉、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー		
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン		
おやつ		バナナ			バナナ			
		おかかチーズにぎり	チーズ、かつお節	胚芽米、砂糖				
13	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	415 kcal 17.1 g 8.2 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のムニエル	ばさ	薄力粉、油			
			もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草		
おやつ		バナナ			バナナ			
		蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター				
14	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			ケチャップ、酢、醤油 酢、醤油 鶏がらスープ、塩、醤油	777 kcal 24.3 g 33.1 g
			ごはん		胚芽米			
			酢豚	豚肉	油、片栗粉、砂糖	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン		
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、人参		
おやつ		中華スープ	ハム、鶏卵	ビーフン、片栗粉	玉ねぎ			
		スイートポテト	スキムミルク	さつまいも、バター、砂糖				
15	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 塩、コンソメ 醤油、みりん 塩、醤油	484 kcal 11.4 g 13 g
			パプリカライス		胚芽米、油	ピーマン、パプリカ		
			南瓜となすの挽肉かけ	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	南瓜、なす、絹さや		
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
おやつ		メロン			メロン			
		クッキー	牛乳	HM、砂糖、バター				
16	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、コンソメ、ウスター、ケチャップ 塩 コンソメ、塩	436 kcal 13.5 g 12.3 g
			スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム		
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン		
			野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん		
おやつ		バナナドーナツ		HM、バター、油	バナナ			