



令和2年 9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 火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
		ごはん		胚芽米				
		鮭のきのご焼き	鮭、チーズ	油	えのき、椎茸、しめじ、人参、ピーマン		塩、こしょう	381 kcal 15.3 g 10.2 g
		豆腐と麩のみそ汁	豆腐、味噌	麩	青ねぎ			
おやつ	10時	黄桃缶				黄桃缶		
		青のりポテトフライ	青のり	じゃが芋、油		塩		
2 水	10時 昼食	牛乳	牛乳					
		コーンチキンカレーライス	鶏肉、スキムミルク	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、コーン	カレールー		
		人参サラダ	ツナ	マカロニ、マヨネーズ	人参、きゅうり	醤油	583 kcal 15.8 g 19 g	
		ぶどう			ぶどう			
おやつ	10時	ブルーベリーマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ブルーベリージャム		
3 木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース		
		ごはん		胚芽米				
		豚肉と竹輪の味噌からめ	豚肉、ウィンナー、竹輪、味噌	蒟蒻、じゃが芋、油、砂糖	人参	醤油	446 kcal 13.6 g 9 g	
		フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ	パン缶、みかん缶		
おやつ	10時	きのこスープ	ベーコン		えのき、しめじ、人参、青梗菜	塩、醤油、ガラスープ		
		みかん入りゼリー	寒天	砂糖		みかん缶、ジュース		
4 金	10時 昼食	牛乳	牛乳					
		パン		パン				
		チーズハンバーグ	豚肉、チーズ	パン粉、片栗粉	茄子、玉ねぎ	塩	431 kcal 18.6 g 13.9 g	
		トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり	塩、酢		
おやつ	10時	オニオンスープ			玉ねぎ、人参	コンソメ、塩		
		わかめツナにぎり	わかめふりかけ、ツナ	胚芽米				
7 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
		スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ		
		コーンポタージュ	牛乳、生クリーム	バター、薄力粉	コーン、パセリ	コンソメ、塩	465 kcal 11.4 g 11.2 g	
		ミニゼリー				ゼリー		
おやつ	10時	梅ごまにぎり	味噌	胚芽米、油、胡麻	玉ねぎ、梅			
		牛乳	牛乳					
8 火	10時 昼食	ツナライス	ツナ	胚芽米	青ねぎ、人参	塩、醤油	482 kcal 19 g 16.7 g	
		鶏つくね煮	鶏肉	片栗粉、砂糖、パン粉	キャベツ、ほうれん草、きゅうり	塩、醤油		
		胡麻和え		胡麻、砂糖		醤油		
		三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜			
おやつ	10時	スイートパンフキン	スキムミルク	砂糖、バター	かぼちゃ			
		牛乳	牛乳					
9 水	10時 昼食	ごはん		胚芽米				
		若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	生姜	酒、醤油	431 kcal 15.6 g 11.6 g	
		たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	酢、塩、醤油		
		ほうれん草のスープ			人参、ほうれん草、コーン	塩、コンソメ		
おやつ	10時	バナナ蒸しパン	牛乳	砂糖、バター、HM	バナナ			
		牛乳	牛乳					
10 木	10時 昼食	ごはん		胚芽米				
		白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油、酒、みりん	489 kcal 18.7 g 13.0 g	
		南瓜サラダ		マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり、レーズン			
		オレンジ			オレンジ			
おやつ	10時	ピザトースト	チーズ	食パン	トマト、ピーマン	ケチャップ		
		りんごジュース				ジュース		
11 金	10時 昼食	パン		パン				
		じゃが芋のグラタン風	ベーコン、生クリーム、チーズ	じゃが芋	玉ねぎ	塩	509 kcal 14.6 g 17.2 g	
		フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	塩		
		ミネストローネ	ベーコン	砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、キャベツ	塩、ケチャップ、コンソメ		
おやつ	10時	菜めしにぎり		胚芽米		菜めしふりかけ		
		牛乳	牛乳					
14 月	10時 昼食	ごはん		胚芽米				
		挽肉の味噌風味焼き	豚肉、味噌	パン粉、ごま油	玉ねぎ	醤油、こしょう	465 kcal 21.1 g 14.5 g	
		ブロッコリーの胡麻和え		胡麻、砂糖	ブロッコリー、人参	醤油		
		青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草	塩、醤油		
おやつ	10時	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩		
		牛乳	牛乳					
15 火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
		夕焼けごはん		胚芽米、油	人参	塩、酒	458 kcal 14.6 g 13.1 g	
		がんもどきの含め煮	豚肉、がんも	砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース	醤油		
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ、味噌、わかめ		かぼちゃ、椎茸	塩、醤油		
おやつ	10時	梨			梨			
		きなこトースト	きな粉	食パン、砂糖、バター				
16 水	10時 昼食	牛乳	牛乳					
		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	酒、醤油、ケチャップ、酢	588 kcal 22.7 g 17.2 g	
		春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり	醤油、酢		
おやつ	10時	わかめスープ	わかめ	ごま油、ビーフン	太ねぎ	塩、醤油		
		さつま芋蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター、さつま芋				