



# 令和2年 10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 木	10時 昼食	牛乳	牛乳				ガラスープ、塩、醤油 醤油、酢 569 kcal 15.8 g 16.6 g
		ごはん		胚芽米			
		豆腐の中華煮	豆腐、豚肉、うずらの卵	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、もやし、人参、椎茸、青梗菜		
	はるさめサラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり			
おやつ		バナナ			バナナ		
		さつまいもの揚げまんじゅう		さつまいも、油、片栗粉、砂糖			
2 金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	塩、こしょう 酢 塩、ガラスープ 醤油 519 kcal 19.3 g 18.3 g
		パン		パン			
		魚のフライソース	たら	薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ		
	野菜サラダ	鶏肉、味噌	マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、トマト、キャベツ			
おやつ		青梗菜ときのこのスープ		ごま油	青梗菜、しめじ		
		おかかにぎり	かつお節	胚芽米			
5 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	カレールウ みかん缶、酢 488 kcal 12.8 g 12.1 g
		カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、じゃが芋、油	玉ねぎ、人参		
		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		
	オレンジ			オレンジ			
おやつ		蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター			
	6 火	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩 酒、みりん 塩、醤油 387 kcal 16.6 g 7.7 g
さつまいもごはん				胚芽米、さつまいも、黒ごま			
白身魚のごまみそ焼			たら、味噌	砂糖、胡麻			
けんちん汁		豆腐、鶏肉	蒟蒻、里芋	人参、大根、青ねぎ			
おやつ		梨			梨		
		ジャムサンド		食パン		いちごジャム	
7 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	酒、醤油 ふじっこふりかけ 塩、醤油 432 kcal 14.1 g 11.1 g
		ごはん		胚芽米			
		若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜		
	野菜の即席漬け			キャベツ、きゅうり、人参			
おやつ		豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
		バナナマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	バナナ		
8 木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、醤油、コンソメ 塩、醤油、コンソメ 醤油 458 kcal 14.5 g 14.9 g	
		和風スパゲティ	鶏肉、ウインナー	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		
		青菜と卵のスープ	鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、人参、青梗菜		
	バナナ			バナナ			
おやつ		ココアクッキー		HM、砂糖、バター		ココア	
	9 金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース
パン				パン			
ミートローフ			豚肉	パン粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース		
ローズハムのサラダ		ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参			
おやつ		人参クリームスープ	牛乳	バター、じゃが芋	人参、玉ねぎ		
		たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす			
12 月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	醤油 塩 塩、醤油、コンソメ 塩 452 kcal 14.4 g 12.0 g
		ごはん		胚芽米			
		ひじきとツナの煮物	ひじき、油揚げ、ツナ	砂糖	玉ねぎ、人参		
	ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参			
おやつ		野菜スープ	豚肉		キャベツ、人参、もやし		
		安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
13 火	10時 昼食	牛乳	牛乳			 醤油 484 kcal 13.7 g 16.2 g	
		ごはん		胚芽米			
		洋風かき揚げ	ウインナー、鶏卵	薄力粉、油	コーン、人参、玉ねぎ、青ねぎ		
	ハム入りおひたし	ハム、かつお節	砂糖	ほうれん草、キャベツ			
おやつ		油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
		さつまいも蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター、さつまいも			
14 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	醤油 醤油、塩 517 kcal 15.1 g 15.4 g
		ごはん		胚芽米			
		五目炒り卵	鶏卵、鶏肉	砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ		
	はんぺんのすまし汁	はんぺん		人参、ほうれん草			
おやつ		バナナ			バナナ		
		ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター			
15 木	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、カレー粉 450 kcal 16.4 g 17 g	
		ごはん		胚芽米			
		栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、胡麻、蒟蒻、砂糖	ごぼう、人参、ピーマン		
	ハムと大根のマヨネーズ和え	ハム	マヨネーズ	大根、きゅうり			
おやつ		豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		えのき、青ねぎ		
		ココアプリン	寒天、牛乳	砂糖		ココア	
16 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	コンソメ、塩 酢、塩 419 kcal 12.6 g 10.3 g
		パン		パン			
		鶏肉とマカロニのクリームシチュー	牛乳、鶏肉、スキムミルク	バター、油、薄力粉、マカロニ	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース		
	フレンチサラダ	ハム	砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、コーン			
おやつ		梨			梨		
		わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	