



令和2年 11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	牛乳	牛乳			醤油、酒、みりん 醤油 醤油、酢	495 kcal 19.5 g 16.6 g
			ツナそぼろごはん 切り干し大根の甘煮 豆腐とえのきのみそ汁 みかん	ツナ、青のり さつま揚げ、豚肉 豆腐、味噌、わかめ	胚芽米、砂糖 油、砂糖	生姜 切り干し大根、人参、いんげん えのき、青ねぎ みかん		
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油		塩	
4	水	10時 昼食	りんごジュース				醤油、みりん	436 kcal 10.8 g 9.9 g
			ごはん 五目きんぴら わかめのみそ汁 バナナ		胚芽米 油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋 味噌、わかめ 麩	ごぼう、人参、生姜、いんげん 玉ねぎ、青ねぎ バナナ		
		おやつ	プリン	豆乳			プリン	
5	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、醤油、コンソメ ゼリー	531 kcal 16.3 g 19.5 g
			ごはん 白菜と肉団子のスープ ツナサラダ ミニゼリー	鶏肉、鶏卵 ツナ	胚芽米 パン粉、片栗粉、春雨 マヨネーズ	人参、椎茸、白菜、ほうれん草 キャベツ、レタス、きゅうり		
		おやつ	レーズンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	レーズン		
6	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	329 kcal 13.3 g 10.5 g
			パン 白身魚のきのこマヨネーズ ポテトスープ りんご	たら ベーコン、牛乳	パン マヨネーズ 油、じゃが芋	えのき、しめじ 玉ねぎ、人参 りんご		
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかりふりかけ	
9	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	478 kcal 14.6 g 10.4 g
			ごはん 肉じゃが 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジ	豚肉 豆腐、味噌、わかめ	胚芽米 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん えのき、青ねぎ オレンジ		
		おやつ	コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	コーン		
10	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	492 kcal 19.1 g 13.2 g
			ごはん 若鶏の甘辛和え 人参サラダ 五目みそ汁 豆乳パンフディング	鶏肉 ツナ 味噌、わかめ、豆腐 豆腐、豆乳	胚芽米 油、片栗粉、砂糖 マカロニ、マヨネーズ じゃが芋 食パン、HM	生姜 人参、きゅうり 人参、椎茸		
		おやつ	菜めしにぎり		胚芽米		菜めしふりかけ	
12	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、ウスターソース、ケチャップ パン、みかん缶 ガラスープ、塩、醤油 塩	559 kcal 16.0 g 19.3 g
			ごはん ポークビーンズ フルーツサラダ たまごスープ 塩サブレ	豚肉、大豆 ヨーグルト ハム、鶏卵	胚芽米 油、じゃが芋、砂糖 砂糖、マヨネーズ 片栗粉 薄力粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム バナナ 玉ねぎ		
		おやつ	塩サブレ					
13	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	512 kcal 13.7 g 14.1 g
			パン ポテトのパン粉焼 南瓜サラダ 野菜スープ 鮭にぎり	豚肉	パン バター、じゃが芋、パン粉、油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、コーン 南瓜、きゅうり、レーズン キャベツ、人参、もやし		
		おやつ	鮭にぎり		胚芽米		鮭ふりかけ	
16	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース カレールウ	523 kcal 12.7 g 14.5 g
			カレーライス グリーンサラダ 柿	スキムミルク、豚肉	胚芽米、油、じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー 柿		
		おやつ	いちごジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		いちごジャム	
17	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、ケチャップ、塩 塩、コンソメ	529 kcal 21.2 g 13.8 g
			ミートスパゲティ 洋風かき玉汁 バナナ	豚肉、スキムミルク 豚肉、鶏卵	油、スパゲティ 片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース 人参、玉ねぎ、ほうれん草 バナナ		
		おやつ	おなかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖		醤油	