

# 令和2年 12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	りんごジュース ごはん 豚肉とちくわの味噌からめ 豚肉、ウインナー、竹輪、味噌 野菜レモン酢和え 豆腐とキャベツのすまし汁 豆腐		胚芽米 油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖 油、砂糖	人参 キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン キャベツ、青ねぎ	ジュース 醤油 塩 塩、醤油	530 kcal 17.6 g 14.1 g
	おやつ	きな粉ラスク きな粉		食パン、バター、砂糖			
2 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ツナライス ツナ 大根の煮物 鶏肉 豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、わかめ、味噌		胚芽米 油、蒟蒻、砂糖	大根、人参	ジュース 塩、醤油 醤油	487 kcal 19.5 g 11.4 g
	おやつ	バナナ ピザトースト チーズ		食パン	バナナ トマト、ピーマン	ケチャップ	
3 木	10時 昼食	牛乳 牛乳 スパゲティナポリタン ハム、チーズ 青菜と卵のスープ 卵 オレンジ		油、スパゲティ 片栗粉	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン 玉葱、人参、チンゲン菜 オレンジ	コンソメ、塩、ウスターソース、ケチャップ コンソメ、塩、醤油	420 kcal 13.4 g 10.3 g
	おやつ	梅じそにぎり		胚芽米		混ぜこみふりかけ	
4 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン 野菜入り卵焼き ハム、卵 ツナサラダ ツナ かぼちゃのポターージュ 牛乳 バナナ蒸しパン 牛乳		パン 油、砂糖 砂糖 バター、片栗粉 HM、砂糖、バター	ほうれん草、人参 キャベツ、人参、胡瓜、レモン 南瓜、玉葱、パセリ バナナ	ジュース 塩、コンソメ 塩 コンソメ	522 kcal 17.8 g 17.8 g
	おやつ	りんごジュース ハヤシライス 牛肉 コーンサラダ りんご オレンジゼリー		胚芽米、油、じゃが芋 砂糖、オリーブ油	玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、胡瓜、人参、みかん缶、コーン りんご	ジュース 酢 ジュース、ゼリーの素	461 kcal 9.9 g 11.7 g
7 月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ たら みかん入りサラダ 根菜スープ 鶏肉 安倍川マカロニ きな粉		胚芽米 マヨネーズ 胡麻、マヨネーズ オリーブ油、里芋、片栗粉 マカロニ、砂糖	玉葱、コーン キャベツ、みかん缶、りんご、胡瓜 玉葱、人参、蓮根、ほうれん草	ジュース コンソメ、塩、醤油 塩	494 kcal 18.1 g 36.4 g
	おやつ	いちごジャムマフィン 牛乳		HM、砂糖、バター		いちごジャム	
8 火	10時 昼食	牛乳 牛乳 ごはん 麻婆豆腐 豚肉、豆腐、味噌 大根サラダ ハム オレンジ		胚芽米 油、砂糖、片栗粉 砂糖、油、ごま油	生姜、にんにく、椎茸、人参、太葱 大根、レタス、胡瓜 オレンジ	ジュース 鶏ガラスープ、醤油、オリーブオイル 酢	508 kcal 17.1 g 18.1 g
	おやつ	いちごジャムマフィン 牛乳		HM、砂糖、バター		いちごジャム	
9 水	10時 昼食	牛乳 牛乳 ごはん 生揚げの卵とじ 豚肉、厚揚げ、鶏卵 野菜のみそ汁 味噌、わかめ オレンジ		胚芽米 砂糖、油	玉葱、人参、椎茸、グリーンピース 玉葱、人参、キャベツ、小松菜 オレンジ	ジュース 醤油 塩、醤油 塩、醤油 鮭ふりかけ	441 kcal 13.7 g 11.7 g
	おやつ	ふかしさつま芋		さつま芋			
10 木	10時 昼食	牛乳 牛乳 ごはん れんこんハンバーグ 豚肉 油揚げと野菜の胡麻和え 油揚げ けんちん汁 鶏肉、豆腐 豆乳パンフディング 豆腐、豆乳		胚芽米 片栗粉、砂糖、バター 胡麻、砂糖 蒟蒻、里芋 食パン、HM	蓮根、玉葱、人参、レタス もやし、ほうれん草 人参、大根、青葱	ジュース 塩、コンソメ 酢、塩	529 kcal 21.9 g 15.8 g
	おやつ	豆乳パンフディング 豆腐、豆乳		食パン、HM		鮭ふりかけ	
11 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン スパゲティ入りコーンシチュー 牛乳、鶏肉 ポテトサラダ りんご 菜めしにぎり		パン バター、薄力粉、油、じゃが芋、スパゲティ じゃが芋、砂糖、マヨネーズ	玉葱、人参、コーン、グリーンピース 人参、胡瓜、コーン りんご	ジュース 塩、コンソメ 酢、塩	557 kcal 14.3 g 16.4 g
	おやつ	菜めしにぎり		胚芽米		菜めしふりかけ	
12 土	10時 昼食	りんごジュース ごはん ポークビーンズ 豚肉、大豆 コロコロスープ ベーコン ミニゼリー クッキー 牛乳		胚芽米 油、砂糖、じゃが芋 砂糖、油、ごま油	玉葱、人参、マッシュルーム 大根、人参、コーン	ジュース りんごジュース ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 塩、コンソメ ゼリー	472 kcal 11.3 g 10.2 g
	おやつ	クッキー 牛乳		HM、砂糖、バター			
14 月	10時 昼食	りんごジュース わかめごはん 黒はんぺんフライ 黒はんぺん、鶏卵 山吹スパゲティサラダ ハム、鶏卵 バナナ 人参ケーキ 牛乳		胚芽米 油、薄力粉、パン粉 スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ	人参、胡瓜 バナナ 人参	ジュース 混ぜこみわかめふりかけ 醤油	605 kcal 12.7 g 34.5 g
	おやつ	人参ケーキ 牛乳		HM、砂糖、油			