




令和3年 1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 | | | |
| 4月 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | | | | ジュース カレールー 塩、酢 ゼリー | 519 kcal 14.7 g 10.4 g |
| | | カレーライス | 豚肉、スキムミルク | 胚芽米、油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参 | | | | | |
| | | レタスとパインのサラダ | | 砂糖 | | レタス、胡瓜、レモン、パイン缶 | | | | |
| | おやつ | ゼリー | | | | | | | | |
| | | 安倍川マカロニ | きな粉 | | マカロニ、砂糖 | | | | | |
| 5月 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | | | | ジュース  醤油 | 441 kcal 13.5 g 10.7 g |
| | | ごはん | | 胚芽米 | | | | | | |
| | | 松風焼 | 鶏肉、豆腐、鶏卵、味噌 | パン粉、胡麻、砂糖 | 生姜、玉ねぎ | | | | | |
| | | 五目みそ汁 | 豆腐、味噌、わかめ | じゃが芋 | 人参、椎茸 | | | | | |
| | | みかん缶 | | | | みかん缶 | | | | |
| | おやつ | マフィン | 牛乳 | | HM、砂糖、バター | | | | | |
| 6月 | | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | | | ジュース 塩、醤油、みりん 塩 | 416 kcal 14.7 g 10.5 g |
| | 煮込みうどん | | 油揚げ、豚肉 | うどん | 人参、小松菜 | | | | | |
| | キャベツの胡麻マヨサラダ | | 鶏肉 | マヨネーズ、ごま油、胡麻 | キャベツ、人参 | | | | | |
| | 黄桃缶 | | | | 黄桃缶 | | | | | |
| | おかかチーズにぎり | | かつお節、チーズ | 胚芽米、砂糖 | | | | | | |
| | おやつ | マフィン | 牛乳 | | HM、砂糖、バター | | | | | |
| 7月 | | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 塩、七草ぎざみ 醤油 酢、塩 | 585 kcal 14.2 g 21.2 g |
| | 七草ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 肉じゃが | | 豚肉 | 油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖 | 玉ねぎ、人参、いんげん | | | | | |
| | きゅうりもみ | | わかめ | 砂糖 | 胡瓜 | | | | | |
| | 油揚げと青菜のみそ汁 | | 油揚げ、味噌 | | 小松菜 | | | | | |
| | マーマレードクッキー | | | 薄力粉、砂糖、バター | | | | | | |
| | おやつ | マフィン | 牛乳 | | HM、砂糖、バター | | | | | |
| 8月 | | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | | | ジュース 塩、コンソメ、ケチャップ 塩、コンソメ、醤油 | 384 kcal 15.1 g 10.2 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、ブロッコリー、トマト | | | | | |
| | 野菜スープ | | 豚肉 | | 人参、キャベツ、もやし | | | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | |
| | おやつ | ポテトフライ | 青のり | | じゃが芋、油 | | | | | |
| 9月 | | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 酒、鶏ガラスープ、塩、醤油 | 450 kcal 13.8 g 9.1 g |
| | ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 豚肉とピーマンの細切り炒め | | 豚肉 | 油、じゃが芋、片栗粉、砂糖 | 筍、ピーマン、赤パプリカ | | | | | |
| | 三色みそ汁 | | 味噌 | じゃが芋 | 人参、小松菜 | | | | | |
| | パイン缶 | | | | パイン缶 | | | | | |
| | おやつ | わかめにぎり | | 胚芽米 | | | | | | |
| 12月 | | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 醤油、酒  | 495 kcal 18 g 17 g |
| | ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 若鶏のから揚げ | | 鶏肉 | 油、片栗粉 | 生姜 | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | マヨネーズ | キャベツ、胡瓜、人参、ブロッコリー | | | | | |
| | 豆腐とえのきのみそ汁 | | 豆腐、味噌、わかめ | | えのき、青ねぎ | | | | | |
| | おやつ | さつま芋蒸しパン | 牛乳 | | HM、砂糖、バター、さつま芋 | | | | | |
| 13月 | | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | | | ジュース 醤油、塩、コンソメ、こしょう | 646 kcal 14 g 26 g |
| | ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 肉団子スープ | | 豚肉、鶏卵 | パン粉、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、キャベツ | | | | | |
| | 南瓜サラダ | | | マヨネーズ | 南瓜、胡瓜、レーズン | | | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | |
| | おやつ | ごまクッキー | | 薄力粉、バター、砂糖、胡麻 | | | | | | |
| 14月 | | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | | | ジュース 醤油、カレー粉 塩、醤油 | 417 kcal 14 g 12 g |
| | ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 栄養きんぴら | | 豚肉、黒はんぺん | 油、胡麻、砂糖、蒟蒻 | ごぼう、人参、ピーマン | | | | | |
| | ツナサラダ | | ツナ | 砂糖 | キャベツ、胡瓜、人参、レモン | | | | | |
| | かき玉汁 | | 鶏卵 | 片栗粉 | ほうれん草 | | | | | |
| | おやつ | きなこトースト | きな粉 | | 食パン、バター、砂糖 | | | | | |
| 15月 | | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | コンソメ、ハヤシロウ、チーズ、ウスターソース | 567 kcal 16 g 20 g |
| | パン | | | パン | | | | | | |
| | ビーフシチュー | | 牛肉 | 油、じゃが芋 | 玉ねぎ、人参、セロリ | | | | | |
| | コーンサラダ | | | マヨネーズ | キャベツ、レタス、人参、コーン | | | | | |
| | バナナ | | | | バナナ | | | | | |
| | おやつ | たぬきにぎり | かつお節 | | 胚芽米、砂糖、てんかす | | | | | |
| 16月 | | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | | | ジュース 醤油 塩、鶏ガラスープ、醤油 | 470 kcal 14.9 g 12 g |
| | ごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | ツナと卵の炒り豆腐 | | ツナ、豆腐、鶏卵 | 油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ | | | | | |
| | きのこスープ | | ベーコン | | えのき、しめじ、人参、青梗菜 | | | | | |
| | パイン缶 | | | | パイン缶 | | | | | |
| | おやつ | マフィン | 牛乳 | | HM、砂糖、バター | | | | | |
| 18月 | | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | | | ジュース わかめふりかけ みりん、醤油 | 447 kcal 14 g 16 g |
| | わかめごはん | | | 胚芽米 | | | | | | |
| | 煮魚 | | さわら | 砂糖 | 生姜 | | | | | |
| | ハムと大根のマヨネーズ和え | | ハム | マヨネーズ | 大根、胡瓜 | | | | | |
| | バナナ | | | | バナナ | | | | | |
| | おやつ | フレンチトースト | 牛乳 | | 食パン、バター | | | | | |