



令和3年 3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	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	490 kcal 18.2 g 16.2 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	白身魚のコーンマヨネーズ たら	マヨネーズ	玉ねぎ、コーン		醤油 コンソメ、塩、醤油 いちごジャム	
			ブロッコリーの胡麻和え	胡麻、砂糖	人参、キャベツ、いんげん			
			野菜スープ 豚肉					
			パンナコッタ 寒天、牛乳、生クリーム	砂糖				
2	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	436 kcal 13.9 g 8.4 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	煮込みおでん 昆布、鶏肉、黒はんぺん、うずらのたまご	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	大根		醤油 酢、塩	
			きゅうりもみ	わかめ	砂糖	きゅうり		
			オレンジ		オレンジ			
			コーン蒸しパン 牛乳	HM、砂糖、バター	コーン			
3	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			ケチャップ、ウスターソース 酢	388 kcal 11.5 g 10.3 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	お花ハンバーグ 花形ハンバーグ	砂糖			コンソメ、塩 ジュース、ゼリー素	
			ロースハムのサラダ ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり			
			オニオンスープ		玉ねぎ、人参			
			オレンジゼリー					
4	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	490 kcal 13.9 g 15.1 g
			肉味噌スパゲティ 豚肉、味噌	油、砂糖、スパゲティ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース			
		おやつ	野菜サラダ	油、砂糖	トマト、レタス、キャベツ		コンソメ、酒 酢、塩 コンソメ、塩、醤油	
			もやしスープ ベーコン		もやし、人参、ほうれん草			
			さつま芋のミルクからめ	コンデンスミルク	さつま芋、油			
5	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	526 kcal 15.7 g 10.9 g
			パン	パン				
		おやつ	ホワイトシチュー ベーコン、鶏肉、牛乳	油、バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース		塩、コンソメ、ホワイトルウ、こしょう 酢、塩	
			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			
			バナナ		バナナ			
			梅じそにぎり	胚芽米			ふりかけ	
6	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	366 kcal 13.1 g 10 g
			中華丼 豚肉、蒲鉾、うずらのたまご	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草			
		おやつ	中華風野菜スープ 鶏卵、わかめ	片栗粉、ごま油	もやし		鶏ガラスープ、塩、醤油 鶏ガラスープ、塩 みかん缶	
			みかん缶	味噌				
			お麩ラスク	牛乳	お麩、砂糖、バター			
8	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩 醤油 醤油	548 kcal 19.4 g 23.7 g
			夕焼けごはん	胚芽米	人参			
		おやつ	さばの味噌煮 さば、味噌	砂糖			もやし、ほうれん草 オレンジ	
			油揚げと野菜の胡麻和え 油揚げ	胡麻、砂糖				
			豆腐ドーナツ 豆腐、きな粉	HM、砂糖、油				
9	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	448 kcal 14.2 g 13.8 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	麻婆豆腐 豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ		コンソメ、醤油、酒、ケチャップ 酢	
			シルバーサラダ ハム	春雨、マヨネーズ、胡麻	きゅうり、人参、コーン			
			いちご		いちご			
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク	砂糖	バナナ	黄桃缶	
10	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	566 kcal 19.3 g 15.7 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	酢豚 豚肉	油、砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン		酒、醤油、ケチャップ、酢 塩、醤油、鶏ガラスープ ゼリー	
			わかめスープ わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ			
			ミニゼリー					
			ごまマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻			
11	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	546 kcal 16.5 g 19 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	若鶏のから揚げ 鶏肉	片栗粉、油	生姜		酒、醤油	
			グリーンサラダ	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー			
			白菜スープ ベーコン		白菜、人参、もやし		塩、醤油、コンソメ	
			ミルクトースト	牛乳	食パン、バター、砂糖			
12	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	533 kcal 18.6 g 16.2 g
			パン	パン				
		おやつ	れんこんハンバーグ 豚肉	片栗粉、砂糖、バター	蓮根、玉ねぎ、人参、レタス		塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース 塩	
			ツナサラダ ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン			
			コーンポタージュ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ	コンソメ、塩	
			わかめにぎり	胚芽米			ふりかけ	
13	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			わかめふりかけ 醤油	548 kcal 19.3 g 20.8 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	ツナと卵の炒り豆腐 ツナ、鶏卵、豆腐	油、砂糖	人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ			
			わかめのみそ汁 わかめ、味噌	お麩	玉ねぎ、青ねぎ			
			バナナ		バナナ			
			きなこサブレ	きな粉	薄力粉、砂糖、バター			

