

# 令和3年 5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	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油	420 kcal 17.8 g 11.7 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	五目炒り豆腐	鶏肉、豆腐、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ		
			しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ		キャベツ、しめじ、人参、青ねぎ		
		おやつ	オレンジ			オレンジ		
			蒸しかぼちゃ			かぼちゃ		
6	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	428 kcal 17.6 g 11.4 g
			ふりかけごはん		胚芽米			
		おやつ	煮魚	さわら	砂糖	生姜	醤油、みりん	
			ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	マヨネーズ	人参、コーン		
		おやつ	ミニゼリー				ゼリー	
			ココアプリン	寒天、牛乳	砂糖			
7	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	360 kcal 9.7 g 13.0 g
			パン		パン			
		おやつ	オムレツ	鶏卵、豚肉、牛肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ	ケチャップ、塩	
			フルーツサラダ	ヨーグルト	砂糖、マヨネーズ	バナナ		
		おやつ	オニオンスープ			玉ねぎ、人参	パン缶、みかん缶 コンソメ、塩	
			青のりポテトフライ	青のり	じゃが芋			
8	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、みりん	421 kcal 15.2 g 9.2 g
			きつねうどん	油揚げ	うどん、砂糖	白菜		
		おやつ	ほうれん草の胡麻和え	鶏肉	胡麻、砂糖	ほうれん草、人参	醤油	
			バナナ			バナナ		
		おやつ	たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、天かす、砂糖		わかめふりかけ、醤油	
10	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	489 kcal 17.4 g 15.0 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	ささ身のフライ	鶏肉、鶏卵	油、薄力粉、パン粉、砂糖		塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり		
		おやつ	ミネストローネ	ベーコン	砂糖	人参、玉ねぎ、トマト、キャベツ、パセリ	コンソメ、塩、ケチャップ	
			チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖			
11	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒、鶏がらスープ、塩、醤油	508 kcal 14.8 g 16.1 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ	酢、塩	
			トマトサラダ		砂糖、油	トマト、レタス、きゅうり		
		おやつ	ビーフンスープ	ベーコン	油、ビーフン	玉ねぎ、青梗菜	塩、鶏がらスープ	
			レーズンマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖			
12	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	552 kcal 14.8 g 17.5 g
			カレーライス	スキムミルク	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参		
		おやつ	キャベツとコーンのサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、コーン		
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	スコーン	牛乳	HM、バター			
13	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	551 kcal 14.7 g 16.7 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	五目きんぴら	牛肉	油、蒟蒻、砂糖、じゃが芋	ごぼう、人参、生姜、いんげん	醤油、みりん	
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参		
		おやつ	みそ汁	味噌	麩	玉ねぎ、人参、小松菜	塩	
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
14	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	499 kcal 16.4 g 16.4 g
			パン		パン			
		おやつ	ポトフ	ベーコン、豚肉、ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ	コンソメ、塩、醤油	
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参		
		おやつ	オレンジ			オレンジ	わかめふりかけ	
			わかめにぎり		胚芽米			
15	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、鶏がらスープ	531 kcal 13.3 g 22.3 g
			ごはん		胚芽米			
		おやつ	豚肉の味噌炒め煮	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ	醤油、塩	
			のりスープ	のり		青ねぎ		
		おやつ	オレンジ			オレンジ		
			クッキー		薄力粉、バター、砂糖			
17	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	492 kcal 15.6 g 12.9 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	醤油、酒	
			南瓜サラダ		マヨネーズ	南瓜、きゅうり		
		おやつ	油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜	プリン素	
			プリン	牛乳				
18	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	462 kcal 11.9 g 13.5 g
			スパゲティナポリタン	ハム、チーズ	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム		
		おやつ	野菜ミルクスープ	牛乳、ベーコン	油	玉ねぎ、白菜	コンソメ、塩	
			ミニゼリー					
		おやつ	ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ゼリー	