



# 令和3年 10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	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	488 kcal		
			パン		パン					
			ポークホワイトシチュー	牛乳、豚肉、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ			コンソメ、塩	13.5 g
	おやつ	10時	コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	コーン、きゅうり、キャベツ、人参	酢	12.4 g		
			バナナ			バナナ				
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻				酒	
2	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	478 kcal		
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース			醤油	15.7 g
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり			酢	12.3 g
	おやつ	10時	わかめのみそ汁	味噌、わかめ	お麩	玉ねぎ、青ねぎ	酒	22.2 g		
			蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター					
4	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒、醤油	567 kcal		
			ごはん		胚芽米				酢、塩	22.2 g
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	生姜			20.1 g	
山吹スパゲティサラダ	ハム、鶏卵	スパゲティ、砂糖、油、マヨネーズ	人参、きゅうり							
	おやつ	10時	みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜	塩	20.1 g		
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖					
5	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	516 kcal		
			ごはん		胚芽米				みりん、醤油	
			筑前煮	鶏肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、いんげん				14.3 g
	おやつ	10時	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ	塩	15.0 g		
			梨			梨				
			塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖					
6	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	376 kcal		
			ごはん		胚芽米				酒、醤油、ケチャップ、酢	
			酢豚	豚肉	油、砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン				塩、鶏ガラスープ
	おやつ	10時	青梗菜ときのこのスープ		ごま油	青梗菜、しめじ	ゼリー	7.6 g		
			ミニゼリー							
			黄桃ヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク	砂糖					
7	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	526 kcal		
			パン		パン				塩、こしょう	
			白身魚のムニエル	たら	薄力粉、油					22.4 g
	おやつ	10時	さつま芋のサラダ		さつま芋、油、砂糖、オリーブ油	きゅうり、レタス、りんご	酢、塩	13.3 g		
			コーンポタージュ	牛乳	バター、薄力粉、	コーン、パセリ				
			おかかにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖					
8	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒	412 kcal		
			肉味噌うどん	豚肉、味噌	油、うどん、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース			醤油	14.4 g
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参			10.4 g	
	おやつ	10時	りんご			りんご	塩、BP、紅茶	10.4 g		
			スコーン	牛乳	薄力粉、砂糖					
9	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	568 kcal		
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース			塩、こしょう、コンソメ、ハヤシルー、チミソース	
			野菜サラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	きゅうり、キャベツ、レタス			みかん缶	12.0 g
	おやつ	10時	バナナ			バナナ	塩	17.9 g		
			マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター					
11	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	394 kcal		
			ごはん		胚芽米				カレー粉、醤油、コンソメ、ケチャップ	
			生揚げの炒め物	豚肉、厚揚げ	油、片栗粉、砂糖	にんにく、もやし、椎茸、赤ピーマン、玉ねぎ、青ねぎ				10.5 g
	おやつ	10時	わかめと卵のスープ	わかめ、鶏卵	片栗粉	玉ねぎ	鶏ガラスープ、塩、醤油	9.9 g		
			黄桃缶							
			ココアプリン	寒天、牛乳	砂糖					
12	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	584 kcal		
			ごはん		胚芽米				塩、こしょう、醤油	
			きのこソースハンバーグ	牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵	パン粉、バター、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、えのき、しめじ				17.8 g
	おやつ	10時	柿サラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、柿	塩、醤油	23.7 g		
			のりスープ	のり		青ねぎ				
			りんごケーキ	鶏卵	HM、バター、砂糖	りんご				
13	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	427 kcal		
			ごはん		胚芽米				酢、みりん、醤油	
			さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節	砂糖	生姜				16.6 g
	おやつ	10時	ひじき煮	ひじき、鶏肉、油揚げ	砂糖	玉ねぎ、人参	醤油	14.3 g		
			かぼちゃのみそ汁	わかめ、味噌		かぼちゃ、椎茸				
			ジャムサンド		食パン					
14	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	428 kcal		
			さつま芋ごはん		胚芽米、さつま芋、胡麻				塩	
			豚肉の味噌炒め煮	味噌	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ				鶏ガラスープ、醤油
	おやつ	10時	三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、人参、もやし	醤油	12.8 g		
			梨			梨				
			フライドポテト		油、じゃが芋					