



# 令和3年 11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<br>たんぱく質<br>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<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳          |                     |                     |           | 鶏ガラスープ、醤油、オイスターソース<br>酢、塩<br> | 506 kcal<br>17.7 g<br>16.9 g |
|    |    |           | ごはん          |             | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
|    |    |           | 麻婆豆腐         | 豚肉、味噌、豆腐    | 油、片栗粉、砂糖            | 生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ   |           |  |                              |
|    |    |           | ハムと大根の甘酢和え   | ハム          | 砂糖                  | 大根、きゅうり             |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 柿            |             |                     | 柿                   |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | スコーン         | 牛乳          | HM、バター              |                     |           |  |                              |
| 2  | 火  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |             |                     |                     |           | ジュース<br>醤油、塩<br>酒、醤油、みりん<br>醤油<br>塩、醤油<br>紅茶   | 459 kcal<br>14.7 g<br>11.6 g |
|    |    |           | 秋の山ごはん       |             | 胚芽米                 | 椎茸、しめじ、栗、人参         |           |  |                              |
|    |    |           | 鶏の味噌漬け焼き     | 鶏肉、味噌       | 砂糖                  | 生姜                  |           |  |                              |
|    |    |           | 山吹和え         | 鶏卵          | 砂糖、油                | ほうれん草、人参            |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | のりスープ        | のり          |                     | 青ねぎ                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 紅茶蒸しパン       | 牛乳          | HM、砂糖、バター           |                     |           |  |                              |
| 4  | 木  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |             |                     |                     |           | ジュース<br>醤油、みりん<br>醤油、酢   | 375 kcal<br>9.8 g<br>6.4 g   |
|    |    |           | きつねうどん       | 油揚げ         | 砂糖、うどん              | ほうれん草               |           |  |                              |
|    |    |           | 切り干し大根のサラダ   | ツナ          | 砂糖、ごま油              | 大根、もやし、きゅうり、人参      |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | りんご          |             |                     | りんご                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 夕焼けにぎり       |             | 胚芽米                 | 人参                  |           |  |                              |
| 5  | 金  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |             |                     |                     |           | ジュース<br>コンソメ、ケチャップ、ウスターソース<br>コンソメ、塩   | 567 kcal<br>16.9 g<br>21.4 g |
|    |    |           | パン           |             | パン                  |                     |           |  |                              |
|    |    |           | ポークビーンズ      | 豚肉、大豆       | 油、じゃが芋、砂糖           | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム      |           |  |                              |
|    |    |           | 野菜ミルクスープ     | ベーコン、牛乳     |                     | 玉ねぎ、白菜              |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | バナナ          |             |                     | バナナ                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 豆乳ブラマンジェ     | 寒天、豆乳、生クリーム | 砂糖、片栗粉              |                     |           |  |                              |
| 6  | 土  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳          |                     |                     |           | 鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油<br>コンソメ、塩、醤油  | 400 kcal<br>12.9 g<br>8.0 g  |
|    |    |           | ごはん          |             | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
|    |    |           | いためビーフン      | 豚肉、なると      | 油、ビーフン              | 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、椎茸 |           |  |                              |
|    |    |           | 白菜スープ        | ベーコン        |                     | 白菜、人参、もやし           |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | オレンジ         |             |                     | オレンジ                |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | ふかしさつま芋      |             | さつま芋                |                     |           |  |                              |
| 8  | 月  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |             |                     |                     |           | ジュース<br>塩、こしょう<br>酢、醤油   | 520 kcal<br>21.4 g<br>16.5 g |
|    |    |           | ごはん          |             | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
|    |    |           | 魚のフライソース     | たら、鶏卵       | 薄力粉、油、パン粉、マヨネーズ     | 玉ねぎ、パセリ             |           |  |                              |
|    |    |           | 納豆サラダ        | 納豆、チーズ、ツナ   | 胡麻、ごま油              | 人参、きゅうり、レタス         |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | わかめのみそ汁      | わかめ、味噌      | お麩                  | 玉ねぎ、青ねぎ             |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 安倍川マカロニ      | きな粉         | マカロニ、砂糖             |                     |           |  |                              |
| 9  | 火  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳          |                     |                     |           | コンソメ、塩   | 343 kcal<br>10.4 g<br>12.9 g |
|    |    |           | パン           |             | パン                  |                     |           |  |                              |
|    |    |           | マカロニシチュー     | ベーコン、牛乳     | 油、じゃが芋、バター、薄力粉、マカロニ | 玉ねぎ、人参、グリーンピース      |           |  |                              |
|    |    |           | キャベツとコーンのサラダ |             | マヨネーズ               | キャベツ、きゅうり、コーン       |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | りんご          |             |                     | りんご                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | おかかにぎり       | かつお節        | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
| 10 | 水  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |             |                     |                     |           | ジュース<br>醤油、みりん<br>醤油、塩<br>ゼリー<br>醤油  | 460 kcal<br>13.1 g<br>13.3 g |
|    |    |           | ごはん          |             | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
|    |    |           | 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      |           |  |                              |
|    |    |           | はんぺんのすまし汁    | はんぺん        |                     | 人参、ほうれん草            |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | ミニゼリー        |             |                     |                     |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | カラメル大豆       | 大豆          | 片栗粉、砂糖              |                     |           |  |                              |
| 11 | 木  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |             |                     |                     |           | ジュース<br>醤油<br>ココア  | 562 kcal<br>14.6 g<br>20.5 g |
|    |    |           | ごはん          |             | 胚芽米                 |                     |           |  |                              |
|    |    |           | 豚肉と卵のじゃが芋煮   | 豚肉、高野豆腐、鶏卵  | 油、じゃが芋、砂糖           | 玉ねぎ、人参、グリーンピース      |           |  |                              |
|    |    |           | みそ汁          | 味噌          | お麩                  | 大根、人参               |           |  |                              |
|    |    |           | 柿            |             |                     | 柿                   |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | ココアクッキー      |             | 薄力粉、バター、砂糖          |                     |           |  |                              |
| 12 | 金  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳          |                     |                     |           | カレールウ<br>醤油<br>             | 581 kcal<br>19.5 g<br>17.5 g |
|    |    |           | コーンチキンカレーライス | 鶏肉、スキムミルク   | 胚芽米、油、じゃが芋          | 玉ねぎ、人参、コーン          |           |  |                              |
|    |    |           | 人参サラダ        | ツナ          | マカロニ、マヨネーズ          | 人参、きゅうり             |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | みかん          |             |                     | みかん                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 豆乳パンプディング    | 豆腐、豆乳       | 食パン、HM              |                     |           |  |                              |
| 13 | 土  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |             |                     |                     |           | ジュース<br>醤油、酒、みりん<br>醤油<br>塩<br>ジュース、ゼリー素   | 446 kcal<br>17.2 g<br>13.2 g |
|    |    |           | 若鶏照り焼き丼      | 鶏肉、のり、鶏卵    | 胚芽米、油               | 生姜、にんにく、青ねぎ         |           |  |                              |
|    |    |           | ブロッコリーの胡麻和え  |             | 胡麻、砂糖               | ブロッコリー、人参           |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 野菜汁          |             | さつま芋                | 大根、人参、太ねぎ           |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | りんごゼリー       |             |                     |                     |           |  |                              |
| 15 | 月  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |             |                     |                     |           | ジュース<br>コンソメ、塩、ウスター、ケチャップ<br>みかん缶、パイン缶<br>コンソメ、塩   | 444 kcal<br>9.8 g<br>6.8 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、マツ      |           |  |                              |
|    |    |           | フルーツサラダ      | ヨーグルト       | マヨネーズ、砂糖            | バナナ                 |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | ほうれん草のスープ    | 昆布          | 胚芽米                 | ほうれん草、コーン、人参        |           |  |                              |
|    |    | おやつ       | 栗むすび         |             |                     |                     |           |  |                              |