



# 令和3年 12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	色の食品			その他(調味料等)	エネルギーたんぱく質脂質
			赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える		
1 水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース 二色丼 刻み昆布の炒め煮 油揚げともやしのみそ汁 油揚げ、味噌	鶏肉、鶏卵 豚肉、昆布、油揚げ 油揚げ、味噌	胚芽米、油、砂糖 油、砂糖	グリンピース ごぼう、人参 もやし、青ねぎ	ジュース 醤油、酒 醤油	523 kcal 18.4 g 19.9 g
	おやつ	みそポテト		じゃが芋、薄力粉、砂糖		みりん 	
2 木	10時 昼食	りんごジュース 焼きそば 青梗菜ときのこのスープ りんご	豚肉、かつお節、青のり	油、中華麺 ごま油	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし しめじ、青梗菜 りんご	ジュース 中濃ソース、ウスターソース 鶏ガラスープ、塩	400 kcal 10.2 g 13.1 g
	おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
3 金	10時 昼食	牛乳 パン 豚肉のケチャップ炒め フレンチサラダ 黄桃缶	豚肉 ハム	パン 油 オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 塩 黄桃缶	459 kcal 18.9 g 16.9 g
	おやつ	コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖、バター	コーン		
4 土	10時 昼食	りんごジュース ごはん ウインナーと野菜の炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ウインナー 豆腐、わかめ、味噌	胚芽米 油	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	ジュース 鶏ガラスープ、塩、こしょう、醤油	385 kcal 9.4 g 8.8 g
	おやつ	野菜ジュースゼリー			バナナ	ジュース、ゼリー素	
6 月	10時 昼食	りんごジュース ごはん 赤魚のおろし煮 野菜の即席漬け 五目みそ汁 ココロ揚げ	赤魚 豆腐、わかめ、味噌 高野豆腐、きな粉	胚芽米 砂糖 じゃが芋 油、片栗粉、砂糖	大根 キャベツ、きゅうり、人参 人参、椎茸	ジュース 醤油、みりん、酒 ふじっこ 	464 kcal 18.0 g 12.2 g
	おやつ	ココロ揚げ					
7 火	10時 昼食	牛乳 肉味噌スパゲティ ツナサラダ 白菜スープ ゆかりにぎり	豚肉、味噌 ツナ ベーコン	油、スパゲティ、砂糖 マヨネーズ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース キャベツ、レタス、きゅうり 白菜、人参、もやし	コンソメ、酒 コンソメ、塩、醤油 ふりかけ	548 kcal 20.1 g 19.7 g
	おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米			
8 水	10時 昼食	牛乳 ごはん 挽肉の味噌風味焼き 三色おひたし 豆腐とキャベツのすまし汁 牛乳羹	豚肉、味噌 かつお節 豆腐、わかめ 牛乳、寒天	胚芽米 パン粉、ごま油 砂糖 砂糖	玉ねぎ ほうれん草、もやし、人参 青ねぎ	ジュース 醤油、こしょう 醤油 醤油、塩 黄桃缶	420 kcal 17.9 g 12.9 g
	おやつ	牛乳羹					
9 木	10時 昼食	りんごジュース ごはん 炒り鶏 みそ汁 バナナ	鶏肉 味噌	胚芽米 油、蒟蒻、砂糖 お麩	ごぼう、人参、椎茸、蓮根、筍、絹さや 玉ねぎ、人参、小松菜	ジュース 醤油、みりん	414 kcal 13.5 g 6.3 g
	おやつ	バナナ			バナナ		
	おやつ	ピザトースト	チーズ	パン	ピーマン、トマト	ケチャップ	
10 金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン ホワイトシチュー コーンサラダ りんご たぬきにぎり	ベーコン、鶏肉、牛乳	パン 油、バター、じゃが芋 砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	ジュース ホワイトルウ 酢	528 kcal 16.7 g 13.6 g
	おやつ	たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、てんかす		ふりかけ、醤油	
11 土	10時 昼食	牛乳 焼き肉丼 キャベツとほうれん草の胡麻和え	牛乳 豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖 砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参 キャベツ、ほうれん草、きゅうり	ジュース 醤油、酒 醤油 ゼリー	444 kcal 15.3 g 14.9 g
	おやつ	ミニゼリー 蒸しかぼちゃ			かぼちゃ		
13 月	10時 昼食	牛乳 ごはん 生揚げの五目煮 大根のみそ汁 パイン缶	牛乳 豚肉、厚揚げ 味噌	胚芽米 砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜 大根、人参	ジュース 醤油 塩 パイン缶	521 kcal 17.9 g 18.2 g
	おやつ	肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、油、砂糖、ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ	鶏ガラスープ、オイスターソース、醤油	
14 火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース カレーライス マカロニチーズサラダ みかん	豚肉、スキムミルク ハム、チーズ	胚芽米、油、じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり みかん	ジュース カレールウ 	556 kcal 15.6 g 19.3 g
	おやつ	ミルクトースト	牛乳	パン、砂糖、バター			