



# 令和4年 1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<br>たんぱく質<br>脂質         |
|----|----|-----------|--------------|-----------------|-------------------|---------------------|--|------------------------------|
|    |    |           |              | 赤色の食品<br>からだを作る | 青色の食品<br>エネルギーになる | 緑色の食品<br>からだの調子を整える |  |                              |
| 4  | 火  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |                 |                   |                     | ジュース<br>カレールウ<br>塩<br>ゼリー<br>ココア<br>      | 562 kcal<br>15.2 g<br>17.0 g |
|    |    |           | カレーライス       | 豚肉、スキムミルク       | 胚芽米、油、じゃが芋        | 玉ねぎ、人参              |  |                              |
|    |    |           | キャベツの胡麻マヨサラダ | 鶏肉              | マヨネーズ、ごま油、胡麻      | キャベツ、人参             |  |                              |
|    |    |           | ミニゼリー        |                 |                   |                     |  |                              |
|    |    |           | ココア蒸しパン      | 牛乳              | HM、砂糖、バター         |                     |  |                              |
| 5  | 水  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |                 |                   |                     | ジュース<br>コンソメ、塩、ケチャップ<br>みかん缶、パン缶、黄桃缶<br>コンソメ、塩<br>ふりかけ   | 520 kcal<br>18.3 g<br>10.4 g |
|    |    |           | ミートスパゲティ     | 豚肉、スキムミルク       | 油、スパゲティ           | 玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース   |  |                              |
|    |    |           | フルーツサラダ      | ヨーグルト           | 砂糖、マヨネーズ          |                     |  |                              |
|    |    |           | 野菜スープ        | 豚肉              |                   | 人参、キャベツ、いんげん        |  |                              |
|    |    |           | わかめにぎり       |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
| 6  | 木  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳              |                   |                     | 塩、こしょう<br>コンソメ、塩、醤油<br>                    | 462 kcal<br>21.5 g<br>17.1 g |
|    |    |           | パン           |                 | パン                |                     |  |                              |
|    |    |           | 鮭のバター焼き      | 鮭               | バター、じゃが芋          |                     |  |                              |
|    |    |           | 根菜スープ        | 鶏肉              | オリーブ油、里芋、片栗粉      | 玉ねぎ、人参、蓮根、小松菜       |  |                              |
|    |    |           | りんご          |                 |                   | りんご                 |  |                              |
| 7  | 金  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |                 |                   |                     | ジュース<br>七草ぎざみ、塩<br>醤油<br>醤油、みりん<br>塩、醤油<br>ジャム   | 411 kcal<br>16.6 g<br>9.8 g  |
|    |    |           | 七草ごはん        |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
|    |    |           | 松風焼          | 鶏肉、豆腐、鶏卵、味噌     | パン粉、砂糖、胡麻         | 玉ねぎ、生姜              |  |                              |
|    |    |           | 山吹和え         | 鶏卵              | 砂糖、油              | ほうれん草、人参            |  |                              |
|    |    |           | のりスープ        | のり、わかめ          |                   | えのき、青ねぎ             |  |                              |
| 8  | 土  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |                 |                   |                     | ジュース<br>醤油<br>酢、醤油<br>白桃缶<br>ジュース、みかん缶   | 458 kcal<br>12.2 g<br>8.8 g  |
|    |    |           | ごはん          |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
|    |    |           | 肉じゃが         | 豚肉              | 油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖      | 玉ねぎ、人参、いんげん         |  |                              |
|    |    |           | 和風サラダ        | わかめ、しらす干し       | 油、砂糖              | レタス、きゅうり            |  |                              |
|    |    |           | 白桃缶          |                 |                   |                     |  |                              |
| 11 | 火  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳              |                   |                     | 醤油、みりん<br>ふじっこ<br>                      | 513 kcal<br>16.4 g<br>13.8 g |
|    |    |           | ごはん          |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
|    |    |           | 五目きんぴら       | 牛肉              | 油、砂糖              | ごぼう、人参、いんげん、生姜      |  |                              |
|    |    |           | 野菜の即席漬け      |                 |                   | キャベツ、きゅうり、人参        |  |                              |
|    |    |           | みそ汁          | 味噌              | お麩                | 玉ねぎ、人参              |  |                              |
| 12 | 水  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |                 |                   |                     | ジュース<br>鶏ガラスープ、醤油、塩<br>塩、醤油、酢<br>パン缶<br>塩  | 446 kcal<br>12.0 g<br>11.3 g |
|    |    |           | ごはん          |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
|    |    |           | 魚と野菜の中華あんかけ  | たら              | 片栗粉、油、砂糖、ごま油      | 人参、椎茸、白菜、青梗菜        |  |                              |
|    |    |           | たたききゅうり      |                 | 砂糖、ごま油            | きゅうり                |  |                              |
|    |    |           | バターポテト       |                 | さつま芋、バター          |                     |  |                              |
| 13 | 木  | 10時<br>昼食 | 牛乳           | 牛乳              |                   |                     | 塩、醤油、カレー粉<br>醤油<br>白桃缶<br>オレンジジュース   | 427 kcal<br>15.0 g<br>17.5 g |
|    |    |           | カレーうどん       | 豚肉              | うどん               | 人参、玉ねぎ、小松菜          |  |                              |
|    |    |           | ごまあえ         |                 | 胡麻、砂糖             | キャベツ、ほうれん草          |  |                              |
|    |    |           | 白桃缶          |                 |                   |                     |  |                              |
|    |    |           | 豆乳ブラマンジェ     | 寒天、豆乳、生クリーム     | 砂糖、片栗粉            |                     |  |                              |
| 14 | 金  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |                 |                   |                     | ジュース<br>塩、こしょう、醤油<br>コンソメ、塩<br>ふりかけ<br> | 481 kcal<br>16.7 g<br>12.7 g |
|    |    |           | パン           |                 | パン                |                     |  |                              |
|    |    |           | 和風ハンバーグ      | 牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵     | パン粉、砂糖            | 玉ねぎ、南瓜              |  |                              |
|    |    |           | コロコロスープ      | ベーコン            |                   | 大根、人参、コーン           |  |                              |
|    |    |           | いちご          |                 |                   | いちご                 |  |                              |
| 15 | 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>                    | 540 kcal<br>16.5 g<br>16.2 g |
|    |    |           | 豚丼           | 豚肉              | 胚芽米、油、胡麻、砂糖       | 玉ねぎ、人参              |  |                              |
|    |    |           | さつま汁         | 鶏肉、味噌           | さつま芋              | 人参、ごぼう、ほうれん草        |  |                              |
|    |    |           | バナナ          |                 |                   | バナナ                 |  |                              |
|    |    |           | コーンマフィン      | 牛乳              | HM、砂糖、バター         | コーン                 |  |                              |
| 17 | 月  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース  |                 |                   |                     | ジュース<br>醤油、酒<br>醤油<br>コンソメ、塩、醤油<br>塩   | 468 kcal<br>18.8 g<br>10.3 g |
|    |    |           | ごはん          |                 | 胚芽米               |                     |  |                              |
|    |    |           | 若鶏のから揚げ      | 鶏肉              | 片栗粉、油             | 生姜                  |  |                              |
|    |    |           | ブロッコリーの胡麻和え  |                 | 胡麻、砂糖             | ブロッコリー、人参           |  |                              |
|    |    |           | じゃが芋と青菜のスープ  | ベーコン            | じゃが芋、片栗粉          | ほうれん草               |  |                              |
| 18 | 火  | 10時<br>昼食 | りんごジュース      |                 |                   |                     | ジュース<br>コンソメ、塩、醤油<br>酢<br>酒  | 515 kcal<br>17.5 g<br>14.3 g |
|    |    |           | パン           |                 | パン                |                     |  |                              |
|    |    |           | ポトフ          | 鶏肉、ウインナー        | じゃが芋              | 玉ねぎ、人参、白菜           |  |                              |
|    |    |           | ロースハムのサラダ    | ハム              | 油、砂糖              | キャベツ、きゅうり、人参        |  |                              |
|    |    |           | いちご          |                 |                   | いちご                 |  |                              |
| 18 | 火  | おやつ       | 五平餅          | 味噌              | 胚芽米、砂糖、胡麻         |                     |  |                              |