

令和4年 2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 | 火 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース 塩、醤油、コンソメ レーズン | 475 kcal 12.0 g 17.1 g |
| | | | 和風スパゲティ | 鶏肉、ウインナー | バター、油、スパゲティ | 玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草 | | |
| | | | かぼちゃサラダ | | マヨネーズ | かぼちゃ、きゅうり | | |
| | | | バナナ | | | バナナ | | |
| おやつ | | 10時 | フライドポテト | | じゃが芋、油 |  | 塩 | |
| | | | 2 | 水 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | |
| ごはん | | 胚芽米 | | | | | | |
| 鶏の唐揚げトマトソース | 鶏肉 | 片栗粉、油、じゃが芋 | | | | 玉ねぎ、人参、トマト | | |
| キャベツとコーンのサラダ | | マヨネーズ | | | | キャベツ、コーン、きゅうり | | |
| おやつ | | 10時 | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | | 人参ケーキ | 牛乳 | HM、砂糖、油 | 人参 | | |
| 3 | 木 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース カレールウ 酢 塩、醤油 | 521 kcal 14.7 g 15.3 g |
| | | | キーマカレー | 牛肉、豚肉、スキムミルク | 胚芽米、油 | 玉ねぎ、人参、トマト、生姜、グリーンピース | | |
| | | | ハムサラダ | ハム | 油、砂糖 | キャベツ、きゅうり、人参 | | |
| | | | はんぺんのすまし汁 | はんぺん | | 人参、白菜、青ねぎ | | |
| おやつ | | 10時 | 鬼まん | 牛乳 | HM、砂糖、バター、さつま芋 | かぼちゃ | | |
| | | | 4 | 金 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | |
| パン | | パン | | | | | | |
| 豚肉のケチャップ炒め | 豚肉 | 油 | | | | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、コーン | | |
| 白菜とりんごのサラダ | | 砂糖、オリーブ油 | | | | 白菜、りんご | | |
| おやつ | | 10時 | 根菜スープ | 鶏肉 | オリーブ油、里芋、片栗粉 | 玉ねぎ、人参、蓮根 | | |
| | | | 若菜にぎり | | 胚芽米 | | | |
| 5 | 土 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース 醤油 酢、塩 | 414 kcal 10.0 g 5.8 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 | | |
| | | | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | キャベツ、人参、きゅうり、レモン | | |
| おやつ | | 10時 | りんご | | | りんご | | |
| | | | 野菜ジュースゼリー | | | | ジュース、ゼリー素 | |
| 7 | 月 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース 醤油 | 513 kcal 16.4 g 13.8 g |
| | | | ごはん | | 胚芽米 | | | |
| | | | 白身魚のコーンマヨネーズ | たら | マヨネーズ | コーン | | |
| | | | 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 | | 10時 | 里芋と白菜のみそ汁 | 味噌 | 里芋 | 白菜、人参、青ねぎ | | |
| | | | ココア蒸しパン | 牛乳 | HM、砂糖、バター | | ココア | |
| 8 | 火 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース 酒、醤油、酢、塩 酢 塩、鶏ガラスープ ジュース、ゼリー素 | 514 kcal 20.5 g 17.0 g |
| | | | 汁なし担々麺 | 豚肉、鶏卵 | 中華麺、油、ごま油、胡麻、砂糖 | 青ねぎ、にんにく、生姜 | | |
| | | | 大根サラダ | ハム | 砂糖、油、ごま油 | 大根、レタス、きゅうり | | |
| | | | 青梗菜ときのこのスープ | | ごま油 | 青梗菜、しめじ | | |
| おやつ | | 10時 | りんごゼリー | | | | ジュース、ゼリー素 | |
| | | | 9 | 水 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | |
| ごはん | | 胚芽米 | | | | | | |
| 炒り鶏 | 鶏肉 | 油、蒟蒻、砂糖 | | | | 人参、ごぼう、椎茸、蓮根、筍 | | |
| 豆腐とえのきのみそ汁 | 豆腐、わかめ、味噌 | | | | | えのき、青ねぎ | | |
| おやつ | | 10時 | みかん | | | みかん | | |
| | | | マーマレードクッキー | | 薄力粉、砂糖、バター | | マーマレードジャム | |
| 10 | 木 | 10時 昼食 | 野菜&フルーツジュース | | | | ジュース コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩 | 429 kcal 12.5 g 9.1 g |
| | | | パン | | パン | | | |
| | | | マカロニグラタン | 鶏肉、スキムミルク、チーズ | 油、バター、薄力粉、マカロニ | 玉ねぎ、人参、パセリ | | |
| | | | ほうれん草のスープ | | | 人参、コーン、ほうれん草 | | |
| おやつ | | 10時 | りんご | | | りんご | | |
| | | | ゆかりにぎり | | 胚芽米 | | ふりかけ | |
| 12 | 土 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース 醤油、酒、みりん ふじっこ ゼリー | 417 kcal 15.4 g 13.4 g |
| | | | 若鶏の照焼井 | 鶏肉、鶏卵、のり | 胚芽米、油 | 生姜、にんにく、青ねぎ | | |
| | | | 野菜の即席漬け | | | キャベツ、人参、きゅうり | | |
| | | | ミニゼリー | | | | | |
| おやつ | | 10時 | お麩ラスク | 牛乳 | お麩、砂糖、バター | | | |
| | | | 14 | 月 | 10時 昼食 | 牛乳 | 牛乳 | |
| ごはん | | 胚芽米 | | | | | | |
| 麻婆豆腐 | 豚肉、味噌、豆腐 | 油、砂糖、片栗粉 | | | | 生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ | | |
| 中華風和え物 | ハム | 砂糖、ごま油 | | | | キャベツ、きゅうり | | |
| おやつ | | 10時 | オレンジ | | | オレンジ | | |
| | | | ココアケーキ | | 薄力粉、砂糖、油 | | ココア | |
| 15 | 火 | 10時 昼食 | りんごジュース | | | | ジュース 塩、醤油 コンソメ、塩 | 468 kcal 13.0 g 7.6 g |
| | | | しらす干しごはん | しらす干し | 胚芽米 | 人参 | | |
| | | | ポテトのパン粉焼き | 豚肉 | バター、じゃが芋、パン粉、油 | 玉ねぎ、人参、コーン | | |
| | | | 野菜のみそ汁 | わかめ、味噌 | | 玉ねぎ、キャベツ、小松菜 | | |
| おやつ | | 10時 | ミニゼリー | | | | ゼリー | |
| | | | 豆乳パンフディング | 豆腐、豆乳 | 食パン、HM | | | |