



令和4年 3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	りんごジュース				ジュース	528 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			酢豚	豚肉	油、砂糖、片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン			酒、醤油、ケチャップ、酢
			わかめスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ			鶏ガラスープ、醤油、塩
おやつ		バナナ			バナナ		17.5 g		
		黒糖パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖、黒砂糖					
2	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				552 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			洋風おでんカレー味	豚肉、人参、ウィンナー、椎茸、うすらのたまご	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース			コンソメ、塩、カレー粉、醤油
			キャベツとアスパラのサラダ		オリーブ油、砂糖	アスパラ、キャベツ、人参			パイン缶、酢
おやつ		オレンジ			オレンジ		18.0 g		
		豆腐ドーナツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油					
3	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	441 kcal	
			ちらし寿司	ツナ、鶏卵	胚芽米、砂糖、胡麻	絹さや、人参			酢、塩、醤油、みりん、酒
			ブロッコリーの胡麻和え		胡麻、砂糖	ブロッコリー、人参			醤油
			すまし汁		お麩	ほうれん草			塩、醤油
おやつ		いちごジャム蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		いちごジャム	9.7 g		
4	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	555 kcal	
			パン		パン				
			煮込みハンバーグ	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム			醤油
			ポテトサラダ		じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン			塩
おやつ		パイン缶				パイン缶	18.5 g		
		わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ			
5	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				570 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ			酒、塩、鶏ガラスープ、醤油
			シルバーサラダ	ハム	春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、人参、コーン			酢
おやつ		ミニゼリー				ゼリー	19.9 g		
		ホットケーキ	鶏卵、牛乳	HM、油					
7	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				495 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			ささ身フライ	鶏肉、鶏卵、のり	薄力粉、パン粉、油、砂糖				塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース
			マカロニチーズサラダ	ハム、チーズ	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり			
おやつ		野菜スープ	豚肉		人参、キャベツ、いんげん	コンソメ、塩、醤油	18.0 g		
		きな粉ヨーグルト	ヨーグルト、スキムミルク、きな粉	砂糖					
8	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	390 kcal	
			ほうとう風うどん	鶏肉、味噌	うどん	大根、人参、椎茸、南瓜、青ねぎ			
			山吹和え	鶏卵	油、砂糖	ほうれん草、人参			醤油、みりん
			バナナ			バナナ			
おやつ		たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、砂糖、天かす		ふりかけ、醤油	5.4 g		
9	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	477 kcal	
			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			カレールー
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン			酢、塩
			りんご			りんご			
おやつ		ジャムサンド		食パン		ジャム	12.1 g		
10	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	507 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん			醤油
			しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ			
おやつ		黄桃缶				黄桃缶	14.3 g		
		塩サブレ		バター、砂糖、薄力粉		塩			
11	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	501 kcal	
			パン		パン				
			豆乳ポトフ	豆乳、鶏肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			コンソメ、塩
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参			塩
おやつ		オレンジ			オレンジ		15.5 g		
		梅ごまにぎり	味噌	胚芽米、胡麻	玉ねぎ	梅			
12	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				522 kcal	
			豚丼	豚肉	胚芽米、油、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参			醤油、酒、みりん
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、人参、もやし			醤油
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐、味噌	麩	青ねぎ			
おやつ		ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	19.8 g		
14	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	356 kcal	
			ごはん		胚芽米				
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根			醤油、酒、みりん
			野菜のみそ汁	わかめ、味噌		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			
おやつ		りんご			りんご		7.4 g		
		フライドポテト		じゃが芋、油		塩			

