



令和4年 10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	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	564 kcal 1.0 g 17.5 g	
			ごはん		胚芽米				
			ツナ入りかに玉風 わかめスープ バナナ	鶏卵、ツナ わかめ	油、砂糖、片栗粉 ビーフン、ごま油	人参 太ねぎ			
3	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	542 kcal 1.3 g 16.7 g	
			ごはん		胚芽米				
			麻婆豆腐 パンサンスー オレンジ	豚肉、豆腐、味噌 ハム、鶏卵	油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、人参、椎茸、太ねぎ キャベツ、きゅうり、人参			
4	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	401 kcal 1.2 g 16.1 g	
			ごはん		胚芽米				
			若鶏の甘辛和え 油揚げと野菜の胡麻和え 野菜汁	鶏肉 油揚げ	油、砂糖、片栗粉 胡麻、砂糖	生姜 もやし、ほうれん草			酒、醤油 醤油
5	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	455 kcal 1.8 g 19.5 g	
			ごはん		胚芽米				
			煮魚 ハム入りおひたし 里芋と白菜のみそ汁 菜めしにぎり	さわら ハム、かつお節	砂糖 砂糖	生姜 ほうれん草、キャベツ			醤油、みりん 醤油
6	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	418 kcal 1.3 g 11.3 g	
			秋の山ごはん		胚芽米	椎茸、しめじ、人参、栗			
			南瓜と茄子の挽肉かけ 豆腐とキャベツのすまし汁 梨	豚肉、味噌 豆腐	油、砂糖、片栗粉	南瓜、茄子、いんげん キャベツ、青ねぎ			塩、醤油 みりん、醤油 塩、醤油
7	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	535 kcal 1.3 g 17.0 g	
			パン		パン				
			五目クリーム煮 トマトサラダ りんご	豚肉、牛乳、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋 砂糖、油	玉ねぎ、人参、ブロッコリー トマト、レタス、きゅうり			塩、コンソメ 酢、塩
8	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	452 kcal 1.3 g 9.8 g	
			ごはん		胚芽米				
			ウインナーと野菜の炒め物 大根のみそ汁 ミニゼリー	ウインナー、鶏卵	油、片栗粉	生姜、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 大根、人参			塩、こしょう、鶏ガラスープ、醤油
11	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	587 kcal 1.9 g 20.9 g	
			ミートスパゲティ ツナサラダ コーンスープ	豚肉、スキムミルク ツナ	油、スパゲティ 砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、レモン			コンソメ、塩、ケチャップ 塩、酢 塩、コンソメ
			ココロ揚げ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ			塩、コンソメ 塩
12	水	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	450 kcal 1.6 g 19.6 g	
			ごはん		胚芽米				
			炒り鶏 油揚げと青菜のみそ汁 梨	鶏肉 油揚げ、味噌	油、蒟蒻、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、筍、絹さや 小松菜			醤油、みりん
13	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	446 kcal 1.7 g 16.9 g	
			さつま芋ごはん		胚芽米、さつま芋、黒胡麻				
			鶏の味噌漬け焼き 柿サラダ すまし汁	鶏肉、味噌	砂糖	生姜 キャベツ、きゅうり、柿			醤油、みりん、酒
14	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース	347 kcal 1.5 g 18.6 g	
			パン		パン				
			白身魚のムニエル フレンチサラダ 白菜スープ	たら ハム	薄力粉、油、マヨネーズ 砂糖、オリーブ油	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、きゅうり、コーン			塩、こしょう 塩、酢 塩、醤油、コンソメ
15	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	496 kcal 1.2 g 12.0 g	
			ごはん		胚芽米				
			肉じゃが 野菜のみそ汁 バナナ	豚肉 わかめ、味噌	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん 玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			醤油
		10時 おやつ	レーズン蒸しパン	牛乳	HM、砂糖		レーズン		