





令和4年 11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	緑色の食品	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	590 kcal 1.8 g 19.1 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ	大豆、豚肉 ツナ	油、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム ブロッコリー		
	おやつ	バナナ			バナナ			
		栗むすび		胚芽米	栗			
2	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	469 kcal 1.1 g 9.4 g
			ごはん		胚芽米			
			すき焼き風煮 大根サラダ	牛肉、豆腐 ハム	油、蒟蒻、砂糖 砂糖、油、ごま油	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや 大根、レタス、きゅうり		
	おやつ	柿			柿		醤油 醤油、酢	
		バターポテト		じゃが芋、バター				
4	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒、醤油、塩、鶏ガラ 醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	474 kcal 1.4 g 16.6 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とピーマンの細切り炒め ワタンスープ	豚肉 豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉 ごま油、しゅうまい皮	筍、ピーマン、パプリカ 青梗菜、もやし、太ねぎ、椎茸		
	おやつ	オレンジ			オレンジ		塩	
		ラスク		パン、バター、砂糖				
5	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	510 kcal 1.0 g 11.3 g
			ごはん		胚芽米			
			じゃが芋の含め煮 みそ汁	鶏肉 味噌	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖 麩	玉ねぎ、人参 大根、人参		
	おやつ	バナナ			バナナ		いちごジャム	
		パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖				
7	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	480 kcal 1.7 g 16.3 g
			和風スパゲティ	鶏肉	バター、スパゲティ	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草		
			白菜サラダ	ハム	マヨネーズ	白菜		
	おやつ	洋風かき玉汁	豚肉、鶏卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ		みかん缶 塩、コンソメ プリン素	
		かぼちゃプリン	牛乳					
8	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	410 kcal 1.3 g 13.8 g
			夕焼けごはん		胚芽米	人参		
			白身魚のごまみそ焼 シルバーサラダ	たら、味噌 ハム	胡麻、砂糖 春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻	玉ねぎ、人参、人参、コーン		
	おやつ	青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草		塩 みりん、酒 酢 醤油、塩	
		ふかしさつま芋		さつま芋				
9	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				507 kcal 1.8 g 18.0 g
			パン		パン			
			洋風おでんカレー味 キャベツとコーンのサラダ	豚肉、鶏肉、こんにゃく、人参、大根、椎茸	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、コーン、きゅうり		
	おやつ	りんご			りんご		BP	
		黒糖蒸しパン		薄力粉、黒砂糖				
10	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	422 kcal 1.3 g 11.5 g
			ごはん		胚芽米			
			田舎煮 はんぺんのすまし汁	厚揚げ、豚肉、昆布、味噌 はんぺん	油、蒟蒻、里芋、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、大根、椎茸 人参、ほうれん草		
	おやつ	柿			柿		ジャム	
		ジャムサンド		食パン				
11	金	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油 醤油、酒 レーズン コンソメ、塩、醤油	535 kcal 1.6 g 17.8 g
			おかかごはん	かつお節	胚芽米			
			若鶏のから揚げ 南瓜サラダ	鶏肉	油、片栗粉 マヨネーズ	生姜 南瓜、きゅうり		
	おやつ	白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし		塩	
		フライドポテト		じゃが芋、油				
12	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	387 kcal 0.9 g 10.9 g
			焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参		
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
	おやつ	ミニゼリー			ゼリー			
		お麩ラスク		麩、砂糖、バター				
14	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、醤油、酒、ケチャップ 塩、鶏ガラ	525 kcal 1.7 g 18.7 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、味噌	油、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ		
	おやつ	中華風野菜スープ	鶏卵、わかめ	片栗粉、ごま油	もやし		塩、鶏ガラ	
		りんご			りんご			
	おやつ	ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター			ココア	
15	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	512 kcal 1.7 g 21.2 g
			チキンライス	鶏肉	胚芽米	玉ねぎ、人参		
			オムレツ	牛肉、豚肉、鶏卵	砂糖、油	玉ねぎ		
	おやつ	ほうれん草スープ			ほうれん草、人参、コーン		塩、コンソメ パイン缶	
		パイン缶						
	おやつ	チーズサンド	チーズ	食パン				