



令和5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	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				鶏ガラ、塩、醤油 酢、醤油 みりん	547 kcal 16.7 g 17.7 g
			ごはん		胚芽米				
			八宝菜	豚肉、うずらのたまご、かまぼこ	油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草			
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり			
			オレンジ			オレンジ			
おやつ	みそポテト	味噌	じゃが芋、薄力粉、油、砂糖						
	2	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	583 kcal 18.2 g 19.2 g
パン					パン				
豚肉のケチャップ炒め				豚肉	油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン			
ポテトスープ				ベーコン、牛乳	じゃが芋	人参、玉ねぎ			
りんご						りんご			
おやつ	若菜にぎり		胚芽米			ふりかけ			
	3	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	539 kcal 16.3 g 17.7 g
ちらし寿司				ツナ、鶏卵	胚芽米、砂糖、ごま	絹さや、人参			
ブロッコリーのマヨサラダ				ハム	マヨネーズ	ブロッコリー			
すまし汁				豆腐	お麩	ほうれん草			
バナナケーキ				牛乳、鶏卵	HM、砂糖、バター	バナナ			
おやつ	牛乳	牛乳							
	4	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米			醤油 みかん缶 ココア
肉じゃが				豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん			
豆腐とえのきのみそ汁				豆腐、味噌、わかめ		青ねぎ、えのき			
みかん缶									
ココアプリン				寒天、牛乳	砂糖				
6	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	490 kcal 12.0 g 11.5 g	
			ごはん		胚芽米				
			炒めビーフン	豚肉、なると	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、ピーマン			
			トマトとわかめのサラダ	わかめ	砂糖、オリーブ油	トマト			
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜			
おやつ	コーンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	コーン					
	7	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				塩 醤油、みりん
夕焼けごはん					胚芽米	人参			
五目煮				鶏肉、さつま揚げ	油、蒟蒻、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、いんげん			
油揚げと青菜のみそ汁				油揚げ、味噌		小松菜			
りんご						りんご			
おやつ	ジャムサンド		パン			いちごジャム			
	8	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	390 kcal 14.7 g 8.9 g
ごはん					胚芽米				
白身魚のごまみそ焼				たら、味噌	ごま、砂糖				
切り干し大根の甘煮				豚肉、さつま揚げ	油、砂糖	大根、人参、いんげん			
のりスープ				のり		青のり			
おやつ	ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油						
	9	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	394 kcal 13.1 g 9.8 g
みそラーメン				豚肉、味噌	ごま油、中華麺	人参、キャベツ、もやし、支那豆、コーン、生卵、にんにく			
棒棒鶏				鶏肉	砂糖、マヨネーズ、胡麻、ごま油	きゅうり、レタス、トマト			
黄桃缶									
パインゼリー				寒天					
10	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				611 kcal 22.8 g 26.8 g	
			パン		パン				
			ボークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト			
			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			
			いちご			いちご			
おやつ	ねぎせんべい	かつお節、しらす、チーズ	ぎょうざの皮、胡麻、マヨネーズ	青ねぎ					
	11	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	468 kcal 15 g 10 g
親子丼				鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース			
ハム入りおひたし				ハム、かつお節	砂糖	ほうれん草、キャベツ			
ミニゼリー									
蒸しパン				牛乳	HM、砂糖				
13	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	430 kcal 16.9 g 9.3 g	
			ごはん		胚芽米				
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜			
			和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり			
			みそ汁	味噌	お麩	大根、人参			
おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖						
	14	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	486 kcal 17.3 g 11.1 g
ごはん					胚芽米				
ツナと卵の炒り豆腐				ツナ、鶏卵、豆腐	油、砂糖	人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ			
小松菜の磯和え				のり		小松菜、人参			
さつま汁				豚肉、味噌	さつま芋	人参、ごぼう、ほうれん草			
おやつ	メロンパン風トースト	牛乳、スキムミルク	食パン、HM、砂糖、バター	レモン					
	15	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				385 kcal 11.2 g 12.4 g
きつねうどん				油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草			
大根サラダ				ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり			
りんご				豆腐		りんご			
みかんケーキ					HM、油				

