

# 令和5年 4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	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			419 kcal
			ウインナーと野菜の炒め物 油揚げと野菜の和え物 大根のみそ汁	ウインナー、鶏卵 油揚げ 味噌	油、片栗粉 砂糖	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、ほうれん草 大根、人参	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ 醤油	11.5 g 11.2 g
	おやつ	フルーチェ				フルーチェ		
3	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			519 kcal
			豚肉の味噌炒め煮 ポテトサラダ	豚肉、味噌 ハム	油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ きゅうり、人参	鶏ガラ、醤油 塩	15.4 g 21.3 g
	おやつ	白桃缶 ラスク				白桃缶		
4	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			466 kcal
			生揚げの炒め物 野菜汁 りんご	豚肉、厚揚げ さつま芋	油、砂糖、片栗粉 さつま芋	にんにく、玉ねぎ、椎茸、もやし、パプリカ、青ねぎ 大根、人参、太ねぎ りんご	カレー粉、ケチャップ、醤油、コンソメ 塩	8.4 g 11 g
	おやつ	ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油				
5	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			476 kcal
			麻婆豆腐 中華風和えもの 黄桃缶	豚肉、豆腐、味噌 ハム	油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ キャベツ、きゅうり	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	17.0 g 11.5 g
	おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		黄桃缶 ふりかけ		
6	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			ふりかけごはん		胚芽米			474 kcal
			魚のフライソース ごまあえ 豆腐と麩のみそ汁	たら 豆腐、味噌	薄力粉、パン粉、油、マヨネーズ 胡麻、砂糖	玉ねぎ、パセリ キャベツ、きゅうり、ほうれん草 青ねぎ	ふりかけ 塩、こしょう 醤油	18.8 g 17.3 g
	おやつ	りんごゼリー	寒天			ジュース		
7	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			パン		パン			499 kcal
			鶏とマカロニのクリームシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳、鶏肉、スキムミルク ハム	バター、薄力粉、油、マカロニ オリーブ油、砂糖	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ	コンソメ、塩 塩、酢	14.3 g 21.3 g
	おやつ	きな粉サブレ	きな粉	薄力粉、バター、砂糖				
8	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			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	醤油	455 kcal
			わかめのみそ汁 バナナ	わかめ、味噌	麩	玉ねぎ、青ねぎ バナナ	33.7 g 11.2 g	
	おやつ	バターポテト		じゃが芋、バター		塩		
10	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			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	カレールウ	561 kcal
			キャベツの胡麻マヨサラダ オレンジ	鶏肉	マヨネーズ、胡麻、ごま油	キャベツ、人参 オレンジ	塩 16.0 g 16.8 g	
	おやつ	野菜ジュースゼリー	寒天			ジュース		
11	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			499 kcal
			肉じゃが 野菜のみそ汁	豚肉 味噌、わかめ	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、ほうれん草	醤油	11.3 g 9.6 g
	おやつ	白桃缶				白桃缶		
12	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			肉味噌スパゲティ	豚肉、味噌	油、砂糖、スパゲティ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	コンソメ、酒	474 kcal
			ツナサラダ 彩り野菜スープ	ツナ	マヨネーズ じゃが芋	キャベツ、レタス、きゅうり 人参、玉ねぎ、いんげん	コンソメ、塩 16.6 g 15.1 g	
	おやつ	ジャムサンド	食パン			ジャム		
13	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			566 kcal
			炒めビーフン 棒棒鶏	豚肉、なると 鶏肉	油、ビーフン マヨネーズ、胡麻、砂糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン きゅうり、レタス、トマト	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油 醤油	15.6 g 19.3 g
	おやつ	りんご						
14	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			パン		パン			515 kcal
			若鶏のからあげ ハムサラダ	鶏肉 ハム	片栗粉、油 砂糖、油	生姜 キャベツ、きゅうり、人参	醤油、酒 酢	20.7 g 16.8 g
	おやつ	じゃが芋と青菜のスープ ふりかけにぎり	ベーコン	じゃが芋、片栗粉 胚芽米	ほうれん草	コンソメ、塩、醤油 ふりかけ		
15	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			393 kcal
			豚肉とピーマンの細切り炒め たたききゅうり	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	筍、ピーマン、赤ピーマン きゅうり	酒、塩、鶏ガラ、醤油 塩、醤油、酢	10.8 g 10.2 g
	おやつ	わかめスープ お麩ラスク	わかめ	ビーフン、ごま油 バター、砂糖、麩	太ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油		