



令和5年 6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	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 塩、醤油 醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	391 kcal 11.7 g 6.3 g			
			しらすごはん	しらす	胚芽米	人参					
			豚肉と玉子の野菜炒め	豚肉、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ					
			しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		しめじ、人参、キャベツ、青ねぎ					
おやつ	オレンジ			オレンジ							
	ジャムサンド		食パン			ジャム					
2	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	580 kcal 23.2 g 27.0 g			
			パン		パン						
			オムレツ	牛肉、豚肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ					
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり					
おやつ	ポテトスープ	ベーコン、牛乳	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参		コンソメ、塩					
	パインゼリー	寒天				ジュース、パイン缶					
3	土	10時 昼食	牛乳				醤油 醤油 黄桃缶 野菜ジュース	445 kcal 13.6 g 10.7 g			
			ごはん		胚芽米						
			肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん					
			ごま和え		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草、きゅうり					
おやつ	黄桃缶										
	野菜ジュースゼリー	寒天	砂糖								
5	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	502 kcal 18.7 g 16.3 g			
			ごはん		胚芽米						
			豚の生姜焼き	豚肉	油、砂糖	生姜、玉ねぎ					
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油	きゅうり、レタス、トマト					
おやつ	オレンジ			オレンジ							
	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖								
6	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 塩、醤油、みりん 塩 ゼリー	493 kcal 11.0 g 13.2 g			
			煮込みうどん	豚肉、油揚げ	うどん	人参、小松菜					
			ポテトサラダ		じゃが芋、マヨネーズ	人参、コーン、きゅうり					
			ミニゼリー								
おやつ	ブルーベリーマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖			ジャム					
	牛乳	牛乳									
7	水	10時 昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ 塩 醤油	418 kcal 20.0 g 13.9 g			
			鮭のきのこ焼き	鮭、チーズ	油	えのき、椎茸、しめじ、人参、ピーマン					
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、にんじん					
			みそ汁	味噌	お麩	人参、玉ねぎ、小松菜					
おやつ	ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油			塩					
	牛乳	牛乳									
8	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	558 kcal 19.1 g 26.2 g			
			パン		パン						
			チーズハンバーグ	豚肉、牛乳、鶏卵、チーズ	パン粉、砂糖	茄子、玉ねぎ					
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり					
おやつ	コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		塩、コンソメ					
	あじさいゼリー	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖			ぶどうジュース					
9	金	10時 昼食	牛乳				醤油、コンソメ、カレー粉、塩、こしょう みかん缶、酢 パイン缶	554 kcal 15.5 g 25.5 g			
			ごはん		胚芽米						
			ドライカレー	牛肉、豚肉	油	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、パセリ					
			コーンサラダ		オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン					
おやつ	パイン缶										
	塩サブレ		薄力粉、バター、砂糖			塩					
10	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 醤油、酒、みりん ゼリー	502 kcal 14.2 g 14.8 g			
			豚丼	豚肉	胚芽米、油、胡麻	玉ねぎ、人参					
			わかめのみそ汁	わかめ、味噌	麩	玉ねぎ、青ねぎ					
			ミニゼリー								
おやつ	かぼちゃ蒸しパン	牛乳、チーズ	HM、砂糖	南瓜							
	牛乳	牛乳									
12	月	10時 昼食	ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米、砂糖、油、胡麻	生姜、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン	醤油、酒、酢 醤油、塩、こしょう、鶏ガラ みかん缶 ジャム	545 kcal 18.6 g 18.1 g			
			ワンタンスープ	豚肉	ごま油、しゅうまい皮	青梗菜、もやし、太ねぎ、椎茸					
			みかん缶								
			スコーン	牛乳	HM、バター						
13	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	436 kcal 16.5 g 11.0 g			
			ごはん		胚芽米						
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	生姜					
			野菜レモン酢和え		油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン					
おやつ	豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、味噌、豆腐									
	チーズシュガートースト	チーズ	食パン、砂糖								
14	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	515 kcal 13.7 g 17.3 g			
			ごはん		胚芽米						
			じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、グリーンピース					
			山吹スパゲティサラダ	ハム、鶏卵	スパゲティ、油、砂糖、マヨネーズ	人参、きゅうり					
おやつ	すまし汁	豆腐		ほうれん草		塩、醤油					
	ココアプリン	寒天、牛乳	砂糖			ココア					
15	木	10時 昼食	牛乳				緑茶ペースト 砂糖、醤油、カレー粉	515 kcal 15.4 g 19.2 g			
			ごはん		胚芽米						
			茶飯								
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻	ごぼう、にんじん、ピーマン					
おやつ	じゃが芋のみそ汁	わかめ、味噌	じゃが芋	青ねぎ							
	オレンジ			オレンジ							
おやつ	きなこサブレ	きな粉	薄力粉、バター、砂糖								