



令和5年 7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	食品の色別			その他(調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				赤色の食品 からだを作る	黄色の食品 エネルギーになる	緑の食品 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	472 kcal 11.7 g 8.5 g
			ごはん		胚芽米			
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参		
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				
おやつ	オレンジ			オレンジ				
	レーズン蒸しパン	牛乳	HM、砂糖			レーズン		
3	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	513 kcal 14.3 g 13.9 g
			ごはん		胚芽米			
			生揚げの卵とし	豚肉、厚揚げ、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース		
			野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
おやつ	みかん缶					みかん缶		
	きな粉蒸しパン	鶏卵、牛乳、きな粉	砂糖、油、薄力粉			BP		
4	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油 醤油	414 kcal 17.0 g 9.3 g
			ごはん		胚芽米			
			冬瓜と鶏肉の煮物	鶏肉	砂糖、片栗粉	椎茸、冬瓜		
			油揚げと野菜の胡麻和え	油揚げ	胡麻、砂糖	もやし、ほうれん草		
おやつ	バナナ			バナナ				
	ジャムサンド					ジャム		
5	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	438 kcal 15.6 g 13.1 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	片栗粉、油			
			切り干し大根のサラダ	ツナ	ごま油、砂糖	大根、人参、もやし、きゅうり		
おやつ	三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜				
	ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖			ココア		
6	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、コンソメ 酢、塩	586 kcal 19.2 g 18.0 g
			パン		パン			
			ポークホワイトシチュー	牛乳、豚肉、スキムミルク	バター、薄力粉、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ		
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン		
おやつ	デラウェア			デラウェア				
	おかかにぎり	かつお節	胚芽米			醤油		
7	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	555 kcal 13.2 g 20.9 g
			冷やしそうめん	ハム、鶏卵	砂糖、そうめん	人参、きゅうり		
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪、青のり、鶏卵	薄力粉、油			
			すいか			すいか		
おやつ	クッキー		薄力粉、砂糖、バター					
	野菜&フルーツジュース					ジュース		
8	土	10時 昼食	焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、玉ねぎ	醤油、酒 塩、コンソメ、醤油 ゼリー	437 kcal 12.0 g 13.4 g
			じゃが芋と青菜のスープ	ベーコン	じゃが芋、片栗粉	ほうれん草		
			ミニゼリー					
			バターポテト		じゃが芋、バター			
おやつ								
10	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			鶏ガラ、オイスターソース、醤油 醤油、酢 塩、鶏ガラ 塩	530 kcal 20.7 g 16.1 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、味噌、豆腐	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ		
			春雨サラダ	ハム	春雨、砂糖、ごま油	きゅうり		
おやつ	中華コーンスープ	鶏卵	片栗粉	人参、コーン				
	ココアいろいろ	きな粉	米粉、薄力粉、砂糖					
11	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	479 kcal 15.3 g 12.6 g
			ごはん		胚芽米			
			鶏つくね	鶏肉、鶏卵	片栗粉、パン粉、砂糖	青ねぎ、人参		
			和風サラダ	わかめ、しらす	油、砂糖	レタス、きゅうり		
おやつ	油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜				
	バナナケーキ	牛乳、鶏卵	HM、砂糖、バター	バナナ				
12	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	384 kcal 9.9 g 7.5 g
			ごはん		胚芽米			
			南瓜と茄子の挽肉かけ	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	南瓜、茄子、いんげん		
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
おやつ	オレンジ			オレンジ				
	ハインゼリー	寒天				ジュース、パイン缶		
13	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			ふりかけ 塩、こしょう 醤油	434 kcal 22.5 g 13.3 g
			ふりかけごはん		胚芽米			
			鮭のバター焼き	鮭	バター			
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参		
おやつ	油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ				
	パンフディング	鶏卵、牛乳	食パン、砂糖、バター			レーズン		
14	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	551 kcal 18.7 g 24.3 g
			ごはん		胚芽米			
			オムレツ	豚肉、牛肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ		
			グリーンサラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー		
おやつ	ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン		塩、コンソメ		
	ココロ揚げおかし風	高野豆腐、青のり	油、片栗粉、砂糖			醤油		
15	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	502 kcal 13.2 g 14.5 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉	油、砂糖、味噌、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ		
			わかめスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ		
おやつ	バナナ			バナナ				
	マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター					