

令和5年 10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			
2	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース		
			ごはん		胚芽米				507 kcal
			豆腐とえびのケチャップ煮	えび、豆腐、豚肉	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、太ねぎ、玉ねぎ、人参、トマト	酒、鶏ガラ、ケチャップ、塩、醤油		13.9 g
			パンサンスー オレンジ	ハム、鶏卵	春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	醤油、酢		13.4 g
		おやつ	スイートポテト	スキムミルク	さつま芋、砂糖、バター				
3	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
			ごはん		胚芽米				401 kcal
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	生姜	醤油、酒		16.1 g
			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	醤油		9.2 g
		おやつ	野菜汁		さつま芋	大根、人参、太ねぎ			
		おやつ	ツナトースト	ツナ、チーズ	食パン		ケチャップ		
4	水	10時 昼食	牛乳	牛乳					
			ごはん		胚芽米				554 kcal
			煮魚	さわら	砂糖	生姜	醤油、みりん		19.1 g
			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	醤油		21.9 g
		おやつ	里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	人参、白菜、青ねぎ			
		おやつ	クッキー		薄力粉、バター、砂糖				
5	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
			秋の山ごはん		胚芽米	椎茸、人参、栗、しめじ	醤油、塩		418 kcal
			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	みりん、醤油		11.3 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ	塩、醤油		8.2 g
		おやつ	梨						
		おやつ	みかんゼリー	寒天	砂糖		ジュース、みかん缶		
6	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース		
			パン		パン				487 kcal
			五目クリーム煮	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、ブロッコリー	コンソメ、塩		13.3 g
			トマトサラダ		油、砂糖、片栗粉	トマト、レタス、きゅうり	酢、塩		12.6 g
		おやつ	ミニゼリー						
		おやつ	おかかにぎり	かつお節	胚芽米		醤油		
7	土	10時 昼食	牛乳	牛乳			ジュース		
			ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米、油、砂糖、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		522 kcal
			きのこスープ	ベーコン		しめじ、えのき、人参、青梗菜	塩、醤油、鶏ガラ		17.6 g
			りんご			りんご			17.4 g
		おやつ	ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア		
10	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース		
			ミートスパゲティ	豚肉、スキムミルク	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース	コンソメ、ケチャップ、塩		582 kcal
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	塩		20.8 g
			コーンスープ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ	コンソメ、塩		22.3 g
		おやつ	ココロ揚げ	高野豆腐、きな粉	砂糖、片栗粉、油		塩		
11	水	10時 昼食	牛乳	牛乳					
			ごはん		胚芽米				456 kcal
			炒り鶏	鶏肉	油、砂糖、蒟蒻	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、筍、絹さや	醤油、みりん		19.8 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜			14.6 g
		おやつ	梨						
		おやつ	ねぎせんべい	かつお節、しらす、チーズ	餃子の皮、胡麻、マヨネーズ	青ねぎ			
12	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース		
			さつま芋ごはん		胚芽米、さつま芋、黒胡麻		塩		446 kcal
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉、味噌	砂糖	生姜	醤油、みりん、酒		16.9 g
			柿サラダ		マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、柿			12.7 g
		おやつ	すまし汁	豆腐		ほうれん草	醤油、塩		
		おやつ	チーズシュガートースト	チーズ	砂糖、食パン				
13	金	10時 昼食	牛乳	牛乳					
			パン		パン				347 kcal
			白身魚のムニエル	たら	薄力粉、油、マヨネーズ	玉ねぎ、きゅうり	塩、こしょう		18.6 g
			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	酢、塩		13.8 g
		おやつ	白菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	コンソメ、塩、醤油		
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米	ふりかけ			
14	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				480 kcal
			肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん	醤油		11.6 g
			野菜のみそ汁	わかめ、味噌		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			7.5 g
		おやつ	バナナ			バナナ			
		おやつ	レーズン蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		レーズン		
16	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース		
			ごはん		胚芽米				424 kcal
			ウインナーと野菜の炒め物	鶏卵、ウインナー	片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ		9.6 g
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参			11.6 g
		おやつ	ミニゼリー				ゼリー		
		おやつ	かりんとう風トースト		砂糖、黒砂糖、パン、バター				