

令和5年 12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	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	452 kcal 13.6 g 11.3 g
			パン		パン			
			マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	油、マカロニ、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ	コンソメ、塩、こしょう	
			ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン	コンソメ、塩	
おやつ		10時	オレンジ			オレンジ		
			ふりかけにぎり		胚芽米		ふりかけ	
2	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				519 kcal 16.5 g 23.3 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉の生姜焼き	豚肉	油、砂糖	玉ねぎ、生姜	醤油、酒	
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
おやつ		10時	黄桃缶				黄桃缶	
			ブランマンジェ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉		ジュース	
4	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	513 kcal 14.4 g 15.7 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とちくわの味噌からめ	豚肉、ウインナー、竹輪、味噌	油、砂糖、蒟蒻、じゃが芋	人参	醤油	
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	胡麻、マヨネーズ、ごま油	キャベツ、人参	塩	
おやつ		10時	みかん缶				みかん缶	
			さつま芋蒸しパン	牛乳	さつま芋、HM、砂糖、バター			
5	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	471 kcal 8.8 g 12.7 g
			ごはん		胚芽米			
			さつま芋コロッケ	ハム	さつま芋、バター、油、パン粉	玉ねぎ		
			大根サラダ	ツナ	砂糖、ごま油	大根、レタス、きゅうり	酢	
おやつ		10時	のりスープ	のり、わかめ		えのき、青のり	塩、醤油	
			野菜ジュースゼリー	寒天			ジュース	
6	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				480 kcal 17.1 g 13.0 g
			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	
			野菜スープ	豚肉		人参、キャベツ、もやし	コンソメ、塩、醤油	
			りんご			りんご		
おやつ		10時	ゆかりにぎり		胚芽米		ふりかけ	
			りんごジュース				ジュース	
7	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			512 kcal 20.6 g 17.4 g
			白身魚のきのこスープ	たら	マヨネーズ	えのき、しめじ		
			納豆サラダ	納豆、ツナ、チーズ	胡麻、ごま油	人参、きゅうり、レタス	酢、醤油	
			けんちん汁	鶏肉、豆腐	蒟蒻、里芋	人参、大根、青ねぎ	塩、醤油	
おやつ		10時	メロンパントースト	牛乳、スキムミルク	食パン、HM、バター、砂糖	レモン		
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
8	金	10時 昼食	パン		パン			559 kcal 12.8 g 24.1 g
			白菜のクリームシチュー	牛乳、鶏肉、スキムミルク	バター、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ	塩、コンソメ	
			野菜レモン酢和え		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、りんご、レモン	塩	
			みかん			みかん		
おやつ		10時	レーズンクッキー		薄力粉、砂糖、バター		レーズン	
			牛乳	牛乳				
9	土	10時 昼食	中華丼	豚肉、かまぼこ	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、葱、白菜、ほうれん草	鶏ガラ、塩、醤油	506 kcal 16.8 g 17.4 g
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	醤油、酢、塩	
			野菜スープ	ベーコン		白菜、人参、もやし	コンソメ、塩、醤油	
			ブルーベリーケーキ	牛乳	HM、砂糖、バター		ジャム	
11 月		10時 昼食	りんごジュース				ジュース	461 kcal 11.5 g 13.0 g
			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	カレールー	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	塩	
			ゼリー				ゼリー	
おやつ		10時	お麩ラスク		お麩、バター、砂糖			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
12	火	10時 昼食	ごはん		胚芽米			421 kcal 12.3 g 12.1 g
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、蒟蒻、胡麻、砂糖	人参、ごぼう、ピーマン	醤油、カレー粉	
			かき玉汁	鶏卵	片栗粉	ほうれん草	醤油、塩	
			りんご			りんご		
おやつ		10時	ミルクトースト	牛乳	食パン、砂糖、バター			
			牛乳	牛乳				
13	水	10時 昼食	ごはん		胚芽米			528 kcal 19.4 g 14.7 g
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉、油	生姜	酒、醤油	
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	酢、塩	
			いも煮汁	豚肉、味噌	さつま芋	ごぼう、人参、大根、ほうれん草		
おやつ		10時	紅茶蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター		紅茶	
			りんごジュース				ジュース	
14	木	10時 昼食	焼きそば	豚肉、青のり粉、かつお	油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	中濃ソース、ウスターソース	417 kcal 9.5 g 10.8 g
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ、青梗菜	塩、鶏ガラ	
			バイン缶				バイン缶	
			みかんケーキ		HM、油		みかん缶	