



令和5年 11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	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	467 kcal 9.4 g 18.6 g
			ごはん		胚芽米			
			すき焼き風煮	牛肉、豆腐	油、砂糖、蒟蒻	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、鯖さや	醤油	
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり	酢	
		おやつ	柿					
		おやつ	バターポテト		じゃが芋、バター		塩	
2	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				583 kcal 21.3 g 21.8 g
			パン		パン			
			ポークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、ウスター	
			ブロッコリーのツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		
		おやつ	バナナ					
		おやつ	栗むすび	昆布	胚芽米	バナナ	塩	
4	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	473 kcal 11.7 g 14.2 g
			ごはん		胚芽米			
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖、蒟蒻	玉ねぎ、人参	醤油	
			みそ汁	味噌	お麩	大根、人参		
		おやつ	オレンジ					
		おやつ	パンナコッタ	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖		ジャム	
6	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	459 kcal 15.9 g 15.5 g
			和風スパゲティ	鶏肉、ウインナー	バター、スパゲティ	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草	塩、醤油、コンソメ	
			白菜サラダ	ハム	マヨネーズ	白菜	みかん缶	
			洋風かき玉汁	豚肉、鶏卵	片栗粉	人参、玉ねぎ、キャベツ	塩、コンソメ	
		おやつ	プリン	牛乳			プリン素	
7	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	403 kcal 14.0 g 7.6 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のごまみそ焼	たら、味噌	砂糖、胡麻		酒、みりん	
			シルバーサラダ	ハム	春雨、砂糖、マヨネーズ、胡麻	きゅうり、人参、コーン	酢	
		おやつ	青菜と豆腐のすまし汁	豆腐			ほうれん草	
		おやつ	ふかしさつま芋		さつま芋		塩、醤油	
8	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				502 kcal 18.3 g 17.5 g
			パン		パン			
			洋風おでんカレー味	鶏肉、ウインナー、豚肉、椎茸、うすらのたまご	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	コンソメ、塩、カレー粉、醤油	
			キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり		
		おやつ	りんご					
		おやつ	たぬきにぎり	かつお節	胚芽米、天かす、砂糖		ふりかけ、醤油	
9	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	477 kcal 15.6 g 13.6 g
			おかかごはん	かつお節	胚芽米			
			五目炒り卵	鶏肉、鶏卵	油、砂糖、蒟蒻	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油	
			油揚げと野菜の胡麻和え	油揚げ	胡麻、砂糖	もやし、小松菜	醤油	
		おやつ	甘夏缶				甘夏缶	
		おやつ	豆腐ドーナッツ	豆腐、きな粉	HM、砂糖、油			
10	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				543 kcal 17.5 g 17.0 g
			夕焼けごはん		胚芽米	人参		
			若鶏のから揚げ	鶏肉	油、片栗粉	生姜	塩、酒	
			かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり	醤油、酒	
		おやつ	彩り野菜スープ	じゃが芋			レーズン	
		おやつ	蒸しパン	牛乳	HM、砂糖、バター	人参、玉ねぎ、いんげん	塩、コンソメ	
		おやつ	ココア				ココア	
11	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	380 kcal 11.0 g 11.1 g
			焼肉丼	豚肉、のり	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油、酒	
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ	塩、醤油	
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	お麩ラスク		お麩、バター、砂糖			
13	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	502 kcal 15.6 g 16.0 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豚肉、豆腐、味噌	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ、青ねぎ	コンソメ、醤油、酒、ケチャップ	
			中華風もやしスープ	わかめ、鶏卵	片栗粉、ごま油	もやし	塩、鶏ガラ	
		おやつ	パイン缶				パイン缶	
		おやつ	ココアマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		ココア	
14	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	468 kcal 17.3 g 22.4 g
			ごはん		胚芽米			
			さばの土佐漬け焼き	さば、かつお節	砂糖	生姜	酢、みりん、醤油	
			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	
		おやつ	しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ			人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ	
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油		塩	
15	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				525 kcal 24.2 g 21.2 g
			チキンライス	鶏肉	胚芽米、油	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ、ケチャップ	
			オムレツ	鶏卵、牛肉、豚肉	砂糖	玉ねぎ	ケチャップ、塩	
			ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン	塩、コンソメ	
		おやつ	りんご					
		おやつ	チーズサンド	チーズ	食パン			