

# 令和6年 1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		
4	木	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	499 kcal 14.1 g 17.7 g
			カレーライス	スキムミルク、豚肉	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参	カレールーウ	
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	胡麻、ごま油、マヨネーズ	キャベツ、人参	塩	
		おやつ	みかん缶				みかん缶	
		おやつ	お麩ラスク		油、お麩		プリン素	
5	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				491 kcal 16.3 g 15.5 g
			七草ごはん		胚芽米		七草、塩	
			松風焼き	鶏肉、豆腐、鶏卵、味噌	パン粉、砂糖、胡麻	玉ねぎ、生姜	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	
			のりスープ	のり、わかめ		えのき、青ねぎ	醤油、塩	
		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			
6	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	461 kcal 11.2 g 10.8 g
			ごはん		胚芽米			
			いためビーフン	豚肉	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	
			もやしスープ			人参、もやし、ほうれん草	鶏ガラ、塩、醤油	
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	ホットケーキ	牛乳、鶏卵	HM、油			
9	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	458 kcal 18.4 g 11.2 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油、酒、みりん	
			納豆サラダ	ツナ、納豆、チーズ	ごま油	人参、きゅうり、レタス	酢、醤油	
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				
		おやつ	いちごジャムマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖	ジャム		
10	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				572 kcal 16.9 g 19.6 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉	筍、ピーマン、赤パプリカ	酒、鶏ガラ、塩、醤油	
			中華風もやしスープ	わかめ、鶏卵	片栗粉、ごま油	もやし	鶏ガラ、塩	
			りんご			りんご		
		おやつ	さつま芋ケーキ	鶏卵	さつま芋、HM、砂糖、バター			
11	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	442 kcal 16.0 g 6.5 g
			ごはん		胚芽米			
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	片栗粉、油、砂糖	生姜	酒、醤油	
			三色おひたし	かつお節	砂糖	ほうれん草、もやし、人参	醤油	
			みそ汁	味噌	お麩	玉ねぎ、人参、小松菜		
		おやつ	蒸しあんぱん	豆乳	HM	かぼちゃ	こしあん	
12	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	491 kcal 19.1 g 20.0 g
			パン		パン			
			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	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	酢、塩	
			みかん			みかん		
		おやつ	ねぎせんべい	かつお節、しらす干し、チーズ	餃子の皮、胡麻、マヨネーズ	青ねぎ		
13	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				466 kcal 18.0 g 14.0 g
			高野豆腐のそぼろごはん	豚肉、高野豆腐	胚芽米、油、砂糖	生姜、人参、いんげん	酒、みりん、醤油	
			中華スープ	ハム、鶏卵	ビーフン、片栗粉	玉ねぎ、	鶏ガラ、塩、醤油	
			バナナプリン			バナナ		
		おやつ						
15	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	466 kcal 15.1 g 19.2 g
			ごはん		胚芽米			
			野菜入り卵焼き	ハム、鶏卵	油、砂糖	ほうれん草、人参	塩、コンソメ	
			ひじきサラダ	鶏肉、ひじき	マヨネーズ	人参、コーン		
			油揚げともやしのみそ汁	油揚げ、味噌		もやし、青ねぎ		
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油	塩		
16	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				533 kcal 18.2 g 19.1 g
			ごはん		胚芽米			
			煮込みおでん	豆腐、豚肉、黒はんぺん、うずらのたまご	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	大根	醤油	
			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	
			みかん			みかん		
		おやつ	きな粉サブレ	きな粉	バター、薄力粉、砂糖			
17	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	282 kcal 8.5 g 4.6 g
			カレーうどん	豚肉	うどん	人参、玉ねぎ、白菜	塩、醤油、ルー	
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	
			バナナ			バナナ		
		おやつ	野菜ジュースゼリー	寒天		ジュース		
18	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	465 kcal 18.9 g 12.8 g
			しめじごはん		胚芽米	しめじ、人参	醤油、みりん	
			鮭のバター焼き	鮭	バター		塩、こしょう	
			野菜の即席漬け			キャベツ、人参、きゅうり	ふじっこ、醤油	
			根菜スープ	鶏肉	オリーブ油、里芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、れんこん、ほうれん草	塩、コンソメ、醤油	
		おやつ	サイコロラスク		パン、バター、砂糖、油			