



令和6年 3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	色の食品			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	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 酢、塩、醤油、みりん、酒 塩、醤油	550 kcal 14.7 g 18.1 g
			ちらし寿司	ツナ、鶏卵	胚芽米、砂糖、胡麻	絹さや、人参		
			マカロニチーズサラダ	ハム、チーズ	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり		
			すまし汁		お麩	ほうれん草		
		おやつ	バナナケーキ	鶏卵、牛乳	HM、バター、砂糖	バナナ		
2	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				474 kcal 16.6 g 13.7 g
			ごはん		胚芽米			
			肉じゃが	豚肉	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん		
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌		えのき、青ねぎ		
		おやつ	みかん缶					
		おやつ	ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖		ココア	
4	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	491 kcal 15.0 g 15.6 g
			ごはん		胚芽米			
			いためビーフン	豚肉、ナルト巻	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン		
			棒々鶏	鶏肉	マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油	きゅうり、レタス、トマト		
		おやつ	みそ汁	味噌	お麩	大根、人参		
		おやつ	コーンマフィン	牛乳	HM、バター、砂糖	コーン		
5	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				425 kcal 14.2 g 9.8 g
			ごはん		胚芽米			
			五目旨煮	鶏肉、さつま揚げ	油、蒟蒻、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、いんげん		
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
		おやつ	りんご			りんご		
		おやつ	ジャムサンド		食パン		ジャム	
6	水	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	390 kcal 14.7 g 9.2 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のごまみそ焼	たら、味噌	胡麻、砂糖			
			切り干し大根の煮物	豚肉、さつま揚げ	油、砂糖、片栗粉	大根、人参、いんげん		
		おやつ	のりスープ	のり		青ねぎ		
		おやつ	ポテトフライ	青のり	じゃが芋、油		塩	
7	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	380 kcal 12.6 g 9.3 g
			みそラーメン	豚肉、味噌	油、中華麺、ごま油	人参、キャベツ、もやし、えのき、コーン、にんにく、まよ		
			トマトとわかめのサラダ	わかめ、かつお節	砂糖、オリーブ油	トマト		
			黄桃缶					
		おやつ	おかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖		醤油	
8	金	10時 昼食	牛乳	牛乳				557 kcal 23.7 g 28.8 g
			パン		パン			
			ポークシチュー	豚肉	油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト		
			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	いちご			いちご		
		おやつ	ねぎせんべい	しらす干し、チーズ、かつお節	餃子の皮、胡麻、マヨネーズ	青ねぎ		
9	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	467 kcal 15.3 g 10.0 g
			親子丼	鶏肉、高野豆腐、鶏卵	胚芽米、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
			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		
			ミニゼリー					
		おやつ	蒸しパン	牛乳	HM、油、砂糖		ココア	
11	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	426 kcal 16.6 g 9.8 g
			ごはん		胚芽米			
			若鶏のから揚げ	鶏肉	油、片栗粉	生姜		
			和風サラダ	わかめ、しらす干し	油、砂糖	レタス、きゅうり		
		おやつ	青梗菜ときのこのスープ	ごま油		しめじ、青梗菜		
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		鶏ガラ、塩	
12	火	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	510 kcal 14.3 g 11.7 g
			夕焼けごはん		胚芽米	人参		
			ツナと卵の炒り豆腐	ツナ、豆腐、鶏卵	油、砂糖	人参、椎茸、玉ねぎ、青ねぎ		
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり		
		おやつ	さつま汁	豚肉、味噌	さつま芋	人参、ごぼう、ほうれん草		
		おやつ	メロンパン風トースト	牛乳、スキムミルク	食パン、HM、バター、砂糖	レモン		
13	水	10時 昼食	牛乳	牛乳				385 kcal 11.1 g 12.4 g
			きつねうどん	油揚げ	うどん、砂糖	ほうれん草		
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり		
			りんご			りんご		
		おやつ	みかんケーキ		HM、油		みかん缶	
14	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	447 kcal 12.1 g 11.8 g
			ごはん		胚芽米			
			洋風おでんカレー味	豚肉、ウインナー、椎茸、うすらのたまご	油、蒟蒻、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース		
			シルバーサラダ	ハム	春雨、マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、人参、コーン		
		おやつ	いちご			いちご		
		おやつ	パインゼリー	寒天			ジュース、パイン缶	