

令和6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 静岡給食協同組合

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	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒、みりん 塩、酢 塩、醤油 レーズン	517 kcal 19.9 g 14.4 g
			ごはん		胚芽米			
			白身魚のごまみそ焼 さつま芋のサラダ けんちん汁 レーズンマフィン	メルルーサ、味噌 鶏肉、豆腐 牛乳	砂糖、胡麻 油、蒟蒻 HM、砂糖、バター	さつま芋、油、オリーブ油、砂糖 きゅうり、レタス、りんご 人参、大根、青ねぎ		
2	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 塩、こしょう、みりん、酒、醤油	441 kcal 15.0 g 11.6 g
			たれかつ丼	鶏肉	胚芽米、薄力粉、パン粉、油、砂糖			
			野菜ののり酢和え バナナ みそポテト	のり、ツナ	砂糖	もやし、ほうれん草 バナナ		
3	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			コンソメ、塩、ケチャップ	488 kcal 19.9 g 16.5 g
			パン		パン			
			鶏肉のトマトソース煮 ツナサラダ りんご 若菜にぎり	鶏肉 ツナ	薄力粉、油、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー キャベツ、レタス、きゅうり りんご		
4	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 酒、醤油、塩、鶏がら 塩、こしょう、鶏がら、酒、醤油	493 kcal 14.7 g 13.4 g
			チャーハン	豚肉、竹輪	胚芽米、油	椎茸		
			花しゅうまい みにラーメン パン缶 牛乳	豚肉、白はんぺん、豆腐 豆乳しんじょ	片栗粉、砂糖、ごま油、しゅうまいの皮 中華麺、ごま油	玉ねぎ、生姜 キャベツ、青ねぎ、コーン		
5	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	492 kcal 15.8 g 13.9 g
			ごはん		胚芽米			
			がんもどきの含め煮 ハム入りおひたし ミニゼリー コーン蒸しパン	豚肉、がんも ハム、かつお節	砂糖、片栗粉 砂糖	玉ねぎ、人参、えのき、グリーンピース ほうれん草、キャベツ		
7	月	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	577 kcal 17.6 g 16.3 g
			ごはん		胚芽米			
			さばの土佐漬け焼き フルーツサラダ 豚汁 五平餅	さば、かつお節 ヨーグルト	砂糖 マヨネーズ、砂糖	生姜 バナナ		
8	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			酒	494 kcal 13.1 g 22.2 g
			ごはん		胚芽米			
			鶏肉のレモン風味揚げ 和風サラダ 野菜汁 クッキー	鶏肉 わかめ、しらす	油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	レモン レタス、きゅうり 大根、人参、太ねぎ		
9	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース みりん、塩 醤油	454 kcal 10.5 g 13.9 g
			鮭ごはん	鮭、昆布	胚芽米			
			切干大根の含め煮 里芋と白菜のみそ汁 バナナ 塩サブリ	ツナ、油揚げ 味噌	油、砂糖 里芋	大根、人参 人参、白菜、青ねぎ バナナ		
10	木	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩	539 kcal 15.0 g 18.1 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉とピーマンの細切り炒め たたききゅうり わかめスープ りんごケーキ	豚肉	油、じゃが芋、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	筈、ピーマン、パプリカ きゅうり ピーマン、ごま油 太ねぎ りんご		
11	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	429 kcal 12.1 g 9.8 g
			パン		パン			
			スパゲティ入りコーンシチュー 野菜サラダ オレンジ しおむすび	牛乳、鶏肉	バター、薄力粉、油、じゃが芋、スパゲティ 油、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース トマト、レタス、キャベツ オレンジ		
12	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 塩、醤油、オイスターソース、鶏がら	451 kcal 15.2 g 11.0 g
			ガバオ風ライス	鶏肉	胚芽米、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ		
			コーンサラダ もやしスープ ふかし大学芋	ベーコン	マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、人参、ほうれん草		
15	火	10時 昼食	牛乳	牛乳			醤油、塩 醤油 醤油	593 kcal 21.4 g 19.9 g
			秋の山ごはん		胚芽米	椎茸、しめじ、粟、人参		
			里芋のうま煮 切干大根の胡麻マヨサラダ りんご ツナパン	鶏肉 ツナ	油、里芋、蒟蒻、砂糖 マヨネーズ、胡麻	人参、ごぼう、グリーンピース 大根、人参、きゅうり りんご 玉ねぎ、パセリ		
16	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース 塩、醤油、みりん	429 kcal 14.9 g 7.7 g
			五目うどん	豚肉	うどん	人参、白菜、しめじ、小松菜		
			ちくわの磯部揚げ バナナ ゆかりにぎり	ちくわ、青のり	薄力粉、油	バナナ		

