令和7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　静岡給食協同組合

日	曜日	区分	献立	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	その他(調味料等)	エネルギー / たんぱく質 / 脂質
1	土	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			486 kcal
			豚の生姜焼き	豚肉	砂糖	玉ねぎ、生姜	醤油、酒	14 g
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	人参、小松菜		15.1 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	ごまマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター、胡麻			
3	月	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	鹿児島風ちらし寿司	鶏卵、さつま揚げ、かまぼこ	胚芽米、砂糖、胡麻	大根、椎茸、筍、人参、絹さや	酢、塩、醤油	384 kcal
			油揚げと野菜の和え物	油揚げ	砂糖	もやし、ほうれん草	醤油	11.1 g
			キャベツと豆腐のすまし汁	豆腐		キャベツ	塩、醤油	5.6 g
		おやつ	ひなにぎり	青のり	胚芽米、ごま油		ふりかけ、塩	
4	火	10時	りんごジュース				りんごジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			412 kcal
			白身魚のカラフル焼き	たら	マヨネーズ	ピーマン、パプリカ、コーン、玉ねぎ	塩	15.5 g
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参	醤油	10.8 g
			かぼちゃのみそ汁	わかめ、油揚げ、味噌		かぼちゃ、椎茸		
		おやつ	チーズポテト	チーズ	じゃが芋		塩	
5	水	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	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	カレールウ	588 kcal
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	塩、酢	17.8 g
			パイン缶				パイン缶	21.4 g
		おやつ	しろくま風ミルクプリン	寒天、牛乳、コンデンスミルク、生クリーム	砂糖		みかん缶、パイン缶、黄桃缶	
6	木	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米		塩	472 kcal
			五目入り豆腐	鶏肉、豆腐、かまぼこ、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油	15.4 g
			さつま汁	豚肉、味噌	さつま芋	人参、ごぼう、ほうれん草		8.7 g
			りんご			りんご		
		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		
7	金	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			482 kcal
			ポークホワイトシチュー	牛乳、豚肉、スキムミルク	バター、薄力粉、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ	塩、コンソメ	13.4 g
			ミモザサラダ	鶏卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参	塩	15.9 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		ふりかけ	
8	土	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	若鶏の照焼丼	鶏肉、鶏卵、のり	胚芽米、油	生姜、にんにく、青ねぎ	酒、醤油、みりん	403 kcal
			ごまあえ		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	20.0 g
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌				11.4 g
		おやつ	オレンジゼリー	寒天			ジュース	
10	月	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			661 kcal
			さばの味噌煮	さば、味噌	砂糖		酒、醤油	21.9 g
			ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	マヨネーズ	人参、コーン		26.3 g
			みかん缶				みかん缶	
		おやつ	りんごケーキ	鶏卵	HM、砂糖、バター	りんご		
11	火	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	豆乳担々麺	豆乳、豚肉、味噌	中華麺、ごま油、胡麻、味噌、豆乳	生姜、にんにく、筍、太ねぎ、青梗菜	鶏ガラ	514 kcal
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋、マヨネーズ	きゅうり、人参、	塩	15.0 g
			りんご			りんご		27.2 g
		おやつ	フライドポテト		じゃが芋、油		塩	
12	水	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			521 kcal
			若鶏の甘辛和え	鶏肉	油、片栗粉、砂糖	生姜	酒、醤油	15.3 g
			バンサンスー	鶏卵、ハム	春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	醤油	15.2 g
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
		おやつ	抹茶マフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		抹茶	
13	木	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			481 kcal
			洋風おでんカレー味	鶏肉、昆布、ウインナー、竹輪、うずら	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース	コンソメ、塩、カレー粉、醤油	15.4 g
			かき玉汁	鶏卵	片栗粉	ほうれん草	塩、醤油	12.0 g
			ゼリー				ゼリー	
		おやつ	コーン蒸しパン	牛乳、チーズ	HM	コーン		
14	金	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	パン		パン			441 kcal
			ハンバーグ（人参煮つき）	豚肉、牛肉、牛乳、鶏卵	パン粉、砂糖、バター、砂糖	玉ねぎ、人参	塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	18.1 g
			もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草	コンソメ、塩、醤油	13.7 g
			いちご			いちご		
		おやつ	菜めしにぎり		胚芽米		ふりかけ	
15	土	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	麻婆丼	豚肉、豆腐、味噌	胚芽米、油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ	鶏ガラ、醤油、オイスターソース	451 kcal
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	醤油、酢	11.5 g
			みかん缶				みかん缶	11.0 g
		おやつ	ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖		ココア	