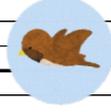
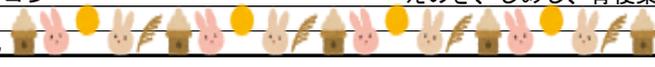


令和7年 10月の給食予定献立表

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	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 塩、醤油 塩 パン缶 酒	404 kcal 8.4 g 8.1 g
			けんちんうどん	鶏肉	うどん、里芋	大根、人参、小松菜			
			ポテトサラダ	豆腐、豚肉	じゃが芋、マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン			
			パン缶						
			五平餅	味噌	胚芽米、砂糖、胡麻				
2	木	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース 塩、こしょう、コンソメ	424 kcal 15.0 g 11.9 g
			ごはん		胚芽米				
			豆腐入りミートローフ	鶏肉、豆腐、鶏卵	パン粉	玉ねぎ、ピーマン、人参			
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり			
			じゃが芋のみそ汁	味噌、わかめ	じゃが芋	青ねぎ			
3	金	10時 昼食	りんごジュース					ジュース ウスター、ハヤシルウ、デミソース 酢	509 kcal 13.5 g 18.2 g
			パン		パン				
			ポークシチュー	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト			
			ハムサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参			
			オレンジ			オレンジ			
4	土	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油、酒、酢 塩、醤油、鶏ガラ みかん缶 ブルーチェ	411 kcal 16.2 g 13.4 g
			ビビンバごはん		胚芽米、砂糖、胡麻	生姜、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン			
			きのこスープ	ベーコン		えのき、しめじ、青梗菜、人参			
			みかん缶						
			ブルーチェ	牛乳					
6	月	10時 昼食	りんごジュース					ジュース カレールウ 塩、酢 ゼリー	430 kcal 7.7 g 7.3 g
			キーマカレー	牛肉、豚肉、スキムミルク	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、トマト、生姜、グリーンピース			
			野菜のレモン酢和え		砂糖、油	キャベツ、レタス、きゅうり、りんご、レモン			
			ミニゼリー						
			さつまいも饅頭	豆乳	さつまいも、砂糖、薄力粉、砂糖				
7	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油、酒、みりん 醤油 塩、醤油	463 kcal 21.8 g 11.8 g
			ごはん		胚芽米				
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉、味噌	砂糖	生姜			
			かぼちゃ煮	豚肉	砂糖、片栗粉	かぼちゃ			
			そうめん汁		そうめん	人参、ほうれん草			
8	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース みかん缶 みかん缶、黄桃缶、パン缶	384 kcal 10.4 g 5.6 g
			ごはん		胚芽米				
			生揚げの五目煮	豚肉、厚揚げ	砂糖、片栗粉	椎茸、筍、人参、玉ねぎ、もやし、青梗菜			
			野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜			
			みかん缶						
9	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				醤油、みりん 醤油、コンソメ 塩、醤油 黄桃缶	512 kcal 18.7 g 18.0 g
			しめじごはん		胚芽米	しめじ、人参			
			ツナ入り玉子焼き	鶏卵、ツナ	油、砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参			
			豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、青ねぎ			
			黄桃缶						
10	金	10時 昼食	りんごジュース					ジュース 塩、こしょう、ケチャップ、ウスター コンソメ、塩	418 kcal 14.8 g 7.4 g
			パン		パン				
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉		玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン			
			彩り野菜スープ		じゃが芋	人参、玉ねぎ、いんげん			
			バナナ			バナナ			
11	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース 醤油 醤油	482 kcal 13.4 g 11.0 g
			ごはん		胚芽米				
			肉じゃが	豚肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、いんげん			
			キャベツのおひたし	ハム、かつお節	砂糖	キャベツ、人参			
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌					
14	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				酒、みりん 塩、酢 塩 塩	413 kcal 15.7 g 10.8 g
			ごはん		胚芽米				
			白身魚のごまみそ焼	メルルーサ、味噌	砂糖、胡麻				
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり			
			野菜汁		さつまいも	大根、人参、太ねぎ			
15	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース					ジュース コンソメ、塩、醤油 コンソメ、塩 醤油	424 kcal 15.0 g 10.5 g
			和風スパゲティ	鶏肉、ウインナー	スパゲティ、油、バター	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、椎茸、ほうれん草			
			ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	マヨネーズ	人参、きゅうり、コーン			
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参			
			おかかチーズにぎり	かつお節、チーズ	胚芽米、砂糖				



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		
16	木	10時 屋食	りんごジュース				ジュース	456 kcal 12.9 g 15.6 g
			炒飯風ごはん	豚肉、竹輪	胚芽米	椎茸	鶏ガラ、醤油、酒、塩	
			麻婆茄子	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、人参、ピーマン、茄子	鶏ガラ、醤油	
			わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま油	太ねぎ	鶏ガラ、塩、醤油	
			みかん缶				みかん缶	
おやつ		ココアプリン	牛乳、寒天	砂糖		ココア		
17	金	10時 屋食	野菜&フルーツジュース				ジュース	458 kcal 12.9 g 11.1 g
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース	塩、こしょう、コンソメ、ハヤシルー、デミソース	
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	酢、塩	
			りんご			りんご		
			ジャムサンド		食パン		ジャム	
おやつ								
18	土	10時 屋食	牛乳	牛乳				528 kcal 17.6 g 20.5 g
			ルーローハン風ごはん	豚肉、五目しんじょ	胚芽米、油、黒砂糖、胡麻	玉ねぎ、生姜、にんにく、青梗菜	醤油	
			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	
			バナナ			バナナ		
			抹茶マフィン	牛乳	HM、バター、砂糖	レモン	抹茶	
おやつ								
20	月	10時 屋食	牛乳	牛乳				480 kcal 17.6 g 17.0 g
			ごはん		胚芽米			
			魚のフライソース	たら、鶏卵	油、薄力粉、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう	
			ごまあえ		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	
			黄桃缶				黄桃缶	
おやつ		南瓜プリン	牛乳			プリン素		
21	火	10時 屋食	りんごジュース				ジュース	485 kcal 13.9 g 10.1 g
			ごはん		胚芽米			
			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	
			三色みそ汁	味噌	じゃが芋	にんじん、小松菜		
			柿			柿		
おやつ		バナナケーキ	牛乳、鶏卵	HM、バター、砂糖	バナナ			
22	水	10時 屋食	野菜&フルーツジュース				ジュース	389 kcal 13.4 g 7.5 g
			冷やしラーメン	鶏肉、わかめ、五目しんじょ	中華麺、砂糖、ごま油	コーン	鶏ガラ、醤油	
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	醤油、酢	
			みかん缶				みかん缶	
			きつねにぎり	油揚げ	胚芽米、砂糖、胡麻		醤油	
おやつ								
23	木	10時 屋食	りんごジュース				ジュース	483 kcal 13.4 g 12.7 g
			ごはん		胚芽米			
			炒り鶏	鶏肉	油、砂糖	人参、ごぼう、椎茸、蓮根、筍、絹さや	醤油、みりん	
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ、味噌		小松菜		
			ミニゼリー				ゼリー	
おやつ		チーズ		薄力粉、バター、砂糖				
24	金	10時 屋食	野菜&フルーツジュース				ジュース	483 kcal 14.9 g 13.5 g
			パン		パン			
			パンキンシチュー	ベーコン、鶏肉、牛乳、スキムミルク	油、バター	玉ねぎ、人参、南瓜、グリーンピース	コンソメ、塩、コンソメ	
			野菜サラダ	鶏肉、味噌	マヨネーズ、砂糖、胡麻	きゅうり、トマト、キャベツ	酢	
			りんご			りんご		
おやつ		わかめにぎり		胚芽米	ふりかけ			
25	土	10時 屋食	牛乳	牛乳				442 kcal 14.3 g 11.8 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉と玉子の野菜炒め	豚肉、鶏卵	油、片栗粉	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ	醤油、塩、こしょう、鶏ガラ	
			五目みそ汁	味噌、わかめ、豆腐	じゃが芋	人参、椎茸		
			パイン缶				パイン缶	
おやつ		黒糖蒸しパン	牛乳	HM、黒砂糖				
27	月	10時 屋食	野菜&フルーツジュース				ジュース	421 kcal 11.8 g 12.2 g
			ごはん		胚芽米			
			麻婆豆腐	豆腐、豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、椎茸、太ねぎ、青ねぎ	醤油、コンソメ、酒、ケチャップ	
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ、砂糖、胡麻、ごま油	きゅうり、トマト、レタス	醤油	
			みそ汁	味噌		玉ねぎ、人参、小松菜		
おやつ		お麩ラスク		お麩、バター、砂糖				
28	火	10時 屋食	牛乳	牛乳				462 kcal 18.3 g 15.7 g
			秋の山ごはん		胚芽米	椎茸、しめじ、人参、栗	醤油、塩	
			鮭のもみじ焼き	鮭	薄力粉、油、マヨネーズ	人参	塩、こしょう、醤油	
			刻み昆布の炒め煮	昆布、豚肉、油揚げ	砂糖	ごぼう、人参	醤油	
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参		
おやつ		りんごゼリー	寒天		ジュース			
29	水	10時 屋食	野菜&フルーツジュース				ジュース	447 kcal 16.4 g 15.3 g
			ごはん		胚芽米			
			豚の生姜焼き	豚肉、厚揚げ	砂糖	玉ねぎ、生姜	醤油、酒	
			山吹和え	鶏卵	砂糖	ほうれん草、人参	醤油、みりん	
			油揚げとキャベツのみそ汁	味噌、油揚げ		キャベツ		
おやつ		きなこトースト	きな粉	食パン、バター、砂糖				
30	木	10時 屋食	牛乳	牛乳				526 kcal 14.7 g 17.0 g
			ごはん		胚芽米			
			五目きんぴら	牛肉	油、じゃが芋、蒟蒻、砂糖	ごぼう、人参、生姜、いんげん	醤油、みりん	
			豆腐とお麩のみそ汁	豆腐、味噌	お麩	青ねぎ		
			オレンジ			オレンジ		
おやつ		ドーナッツ	牛乳	HM、砂糖、油				
31	金	10時 屋食	りんごジュース				ジュース	582 kcal 16.1 g 17.8 g
			チキンライス	鶏肉	胚芽米	玉ねぎ、人参	コンソメ、ケチャップ、塩	
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	片栗粉、油	にんにく	カレー粉、塩、醤油、酒	
			フレンチサラダ	ハム	オリブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン	酢、塩	
			かぼちゃスープ	牛乳	バター	かぼちゃ、パセリ	コンソメ	
おやつ		しおむすび	昆布	胚芽米	塩			