

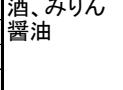
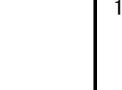


令和7年12月の給食予定献立表

企業主導型保育所
3歳未満児

Sun Son Nursery School
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 月	10時 昼食	おやつ	りんごジュース					ジュース	
			ごはん	胚芽米				醤油、みりん	455 kcal 16.6 g 12.3 g
			煮魚	さわら	砂糖	生姜		醤油	
			五目豆	鶏肉、昆布、さつま揚げ、大豆	油、蒟蒻	ごぼう、人参			
			大根のみそ汁	味噌		大根、人参			
2 火	10時 昼食	おやつ	みそボテト	味噌	じゃが芋、油、薄力粉、砂糖			みりん	
			牛乳	牛乳					
			ごはん	胚芽米					
			れんこんハンバーグ	豚肉	砂糖、片栗粉	蓮根、玉ねぎ、人参		塩、こしょう、醤油	387 kcal 14.5 g 11.3 g
			小松菜の磯和え	のり		小松菜、人参		醤油	
3 水	10時 昼食	おやつ	油揚げともやしのみそ汁	味噌、油揚げ		もやし、青ねぎ			
			パインゼリー	寒天				ジュース、パイン缶	
			野菜＆フルーツジュース					ジュース	
			ほうとう風うどん	鶏肉、味噌	うどん	大根、人参、椎茸、南瓜、青ねぎ			387 kcal 11.1 g 9.0 g
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ、レタス、きゅうり			
4 木	10時 昼食	おやつ	ミニゼリー						
			梅しそにぎり		胚芽米				
			牛乳	牛乳				ふりかけ	
			わかめごはん		胚芽米			醤油	558 kcal 17.5 g 19.1 g
			五目炒り卵	鶏肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ			
5 金	10時 昼食	おやつ	いも煮汁	豚肉、味噌	さつまいも	ごぼう、人参、大根、ほうれん草			
			りんご			りんご			
			スノーボール		HM、砂糖、油、片栗粉	人参			
			りんごジュース					ジュース	
			パン		パン				473 kcal 15.3 g 12.6 g
6 土	10時 昼食	おやつ	ポトフ	鶏肉、ウインナー、ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ、人参、キャベツ		コンソメ、塩、醤油	
			スペゲティサラダ	ハム	スペゲティ、マヨネーズ	人参、キャベツ、きゅうり			
			みかん			みかん			
			おかかにぎり	かつお節	胚芽米			醤油	
			野菜＆フルーツジュース						
8 月	10時 昼食	おやつ	ごはん		胚芽米			ジュース	
			豚肉の味噌炒め煮	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しめじ		鶏ガラ、醤油	458 kcal 12.5 g 12.6 g
			すまし汁	豆腐		ほうれん草		塩、醤油	
			パイン缶					パイン缶	
			コーンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター	コーン			
9 火	10時 昼食	おやつ	野菜＆フルーツジュース					ジュース	
			ごはん		胚芽米				
			魚の野菜あんかけ	たら	片栗粉、油、砂糖	人参、玉ねぎ、椎茸、白菜、もやし		鶏ガラ、醤油、カレー粉	439 kcal 17.5 g 11.7 g
			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			
			みかん			みかん			
10 水	10時 昼食	おやつ	ピザ風トースト	ツナ、チーズ	食パン	ピーマン、玉ねぎ、コーン		ケチャップ	
			牛乳	牛乳					
			ハヤシライス	牛肉	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参、セロリ、グリンピース		塩、こしょう、コンソメ、ハヤシルウ、デミソース	
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、コーン		酢、塩	472 kcal 13.8 g 14.5 g
			バナナ			バナナ			
11 木	10時 昼食	おやつ	りんごゼリー	寒天				ジュース	
			りんごジュース						
			サンマー麺	豚肉、かまぼこ	中華麺、ごま油、片栗粉	人参、もやし、白菜、にんにく、青ねぎ		鶏ガラ、醤油、酒	477 kcal 17.1 g 10.2 g
			ぎょうざのあんバーグ	豚肉、豆腐	片栗粉、ごま油、砂糖	キャベツ、にら、生姜		塩、こしょう、鶏ガラ、酒、醤油	
			パイン缶					パイン缶	
12 金	10時 昼食	おやつ	若菜にぎり		胚芽米			ふりかけ	
			牛乳	牛乳					
			ごはん		胚芽米				
			すき焼き風煮	牛肉、豆腐	蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや			
			かぼちゃのみそ汁	味噌、わかめ、油揚げ		かぼちゃ、椎茸			
13 土	10時 昼食	おやつ	黄桃缶						
			バナナケーキ	鶏卵、牛乳	HM、砂糖、バター	バナナ			
			野菜＆フルーツジュース					ジュース	
			パン		パン				
			白菜クリームシチュー	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		コンソメ、塩	465 kcal 14.1 g 16.9 g
14 日	10時 昼食	おやつ	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			
			りんご			りんご			
			ちゅもつは風にぎり	のり	胚芽米、ごま油、ごま	人参、たくあん		塩	
			りんごジュース						
15 月	10時 昼食	おやつ	二色丼	鶏肉、鶏卵	胚芽米、砂糖、油	グリンピース		ジュース	
			みそ汁	味噌	麸	大根、人参		醤油、酒	436 kcal 15.4 g 10.2 g
			オレンジ			オレンジ			
			蒸しパン	牛乳	HM				

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		
15	月	10時 昼食	野菜 & フルーツジュース					442 kcal 16.0 g 9.8 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	赤魚の味噌漬け焼き	赤魚、味噌	砂糖			
			かぼちゃ煮	鶏肉	砂糖、片栗粉	かぼちゃ		
16	火	10時 昼食	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ				505 kcal 13.7 g 13.2 g
			おからドーナツ	おから、豆乳	HM、砂糖、油			
		おやつ	りんごジュース					
			ごはん	胚芽米				
17	水	10時 昼食	ツナと卵の炒り豆腐	ツナ、豆腐、鶏卵	油、砂糖	人参、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ		536 kcal 15.8 g 13.4 g
			ごまあえ		砂糖、胡麻	キャベツ、ほうれん草		
		おやつ	さつま芋のみそ汁	味噌、わかめ、油揚げ	さつま芋	椎茸		
			かりんとう風トースト			食パン、黒糖、バター		
18	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				479 kcal 14.3 g 8.8 g
			ごはん	胚芽米				
		おやつ	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、人参、椎茸、もやし、青梗菜		
			パンサンスー	ハム、鶏卵	春雨、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参		
19	金	10時 昼食	ミニゼリー			りんご		442 kcal 15.0 g 12.3 g
			マーマレードマフィン	牛乳	薄力粉、バター、砂糖			
		おやつ	りんごジュース					
			ごはん	胚芽米				
20	土	10時 昼食	煮込みおでん	昆布、鶏肉、黒はんぺん、うずらのたまご	じゃが芋、蒟蒻、砂糖	大根		487 kcal 21.0 g 13.4 g
			野菜のみそ汁	味噌、わかめ		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		
		おやつ	りんご			りんご		
			きなこラスク	きな粉	食パン、バター、砂糖			
22	月	10時 昼食	野菜 & フルーツジュース					520 kcal 14.9 g 18.5 g
			パン	パン				
		おやつ	マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、チーズ	油、マカロニ、バター、薄力粉	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ		
			コロコロスープ	ベーコン		大根、人参、コーン		
23	火	10時 昼食	みかん			みかん		503 kcal 20.5 g 18.7 g
			プリン	牛乳				
		おやつ	牛乳	牛乳				
			ごはん	胚芽米				
24	水	10時 昼食	八宝菜	豚肉、かまぼこ	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草		575 kcal 15.7 g 21.6 g
			豆腐の中華スープ	豆腐、わかめ	ごま油	太ねぎ		
		おやつ	パイン缶					
			安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖			
25	木	10時 昼食	野菜 & フルーツジュース					484 kcal 14.2 g 19.9 g
			キーマカレー	牛肉、豚肉、スキムミルク	胚芽米	玉ねぎ、人参、トマト、生姜、グリンピース		
		おやつ	ハムサラダ	ハム	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参		
			黄桃缶					
26	金	10時 昼食	肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、砂糖、ごま油、片栗粉	玉ねぎ		481 kcal 18.1 g 15.5 g
			牛乳	牛乳				
		おやつ	牛乳	牛乳				
			ごはん	胚芽米				
27	土	10時 昼食	若鶏のからあげ	鶏肉	油、片栗粉	生姜		487 kcal 14.0 g 19.5 g
			ブロッコリー			ブロッコリー		
		おやつ	フルーツサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ、砂糖	バナナ		
			コーンスープ	牛乳	バター、薄力粉	コーン、パセリ		
28	日	10時 昼食	パンナコッタ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖			503 kcal 20.5 g 18.7 g
			りんごジュース					
		おやつ	パン	パン				
			煮込みハンバーグ	牛肉、豚肉、牛乳、鶏卵	パン粉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム		
29	月	10時 昼食	ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン		520 kcal 14.9 g 18.5 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	ココアクッキー		薄力粉、油、砂糖			
			牛乳	牛乳				
30	火	10時 昼食	ミートスパゲティ	豚肉、スキムミルク	油、スパゲティ	玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース		536 kcal 15.8 g 13.4 g
			キャベツとコーンのサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり		
		おやつ	もやしスープ	ベーコン		人参、もやし、ほうれん草		
			しおすすび	昆布	胚芽米			