



令和8年 1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	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		
5	月	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ツナコーンカレーライス キャベツの胡麻マヨサラダ ミニゼリー お麩ラスク	ツナ、スキムミルク 鶏肉	胚芽米、油、じゃが芋 マヨネーズ、ごま油、胡麻	玉ねぎ、人参、コーン キャベツ、人参	ジュース カレールウ 塩 ゼリー	635 kcal 16.3 g 17.2 g
6	火	10時 昼食	牛乳 きつねうどん かぼちゃサラダ みかん缶 わかめにぎり	牛乳 油揚げ	うどん、砂糖 マヨネーズ	ほうれん草 南瓜、きゅうり	醤油、みりん レーズン みかん缶 ふりかけ(わかめ)	431 kcal 11.8 g 11.0 g
7	水	10時 昼食	りんごジュース 七草ごはん 白身魚のおろし煮 野菜の即席漬け 豆腐と麩のみそ汁 ショートブレッド	 たら	胚芽米 砂糖	大根 キャベツ、きゅうり、人参 青ねぎ	ジュース 七草きざみ、塩 醤油、酒、みりん ふじこ、醤油	440 kcal 14.6 g 10.2 g
8	木	10時 昼食	牛乳 ごはん 挽肉の味噌風味焼き 青菜のツナ和え 野菜汁 コロコロ揚げ	牛乳 豚肉、卵、味噌 ツナ、かつお節	胚芽米 パン粉、ごま油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 青梗菜、コーン 大根、人参、太ねぎ	こしょう、醤油 醤油 塩 塩	550 kcal 22.3 g 22.2 g
9	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース パン 豆乳ポトフ マカロニチーズサラダ みかん しおむすび		パン 油、じゃが芋 ハム、チーズ マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜 キャベツ、きゅうり みかん	ジュース コンソメ、塩	449 kcal 15.7 g 11.9 g
10	土	10時 昼食	りんごジュース ごはん じゃが芋のそぼろ和え 油揚げと青菜のみそ汁 みかん缶 ホットケーキ		胚芽米 じゃが芋、砂糖、片栗粉 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜	ジュース 醤油 みかん缶	477 kcal 10.2 g 9.8 g
13	火	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ごはん さばの土佐漬け焼き 大根のそぼろあんかけ みそ汁 フライドポテト(コンソメ)	 さば、かつお節 鶏肉 豆腐、味噌 チーズ	胚芽米 砂糖 砂糖、片栗粉 じゃが芋、砂糖	生姜 大根、人参、青ねぎ 小松菜	ジュース 酢、みりん、醤油 醤油 塩、コンソメ	493 kcal 15.4 g 20.1 g
14	水	10時 昼食	りんごジュース ごはん 酢豚 中華コーンスープ オレンジ ミルクトースト		胚芽米 油、砂糖、片栗粉 片栗粉	筍、玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン コーン、人参 オレンジ	ジュース 酢、ケチャップ、醤油 鶏ガラ、塩	422 kcal 13.9 g 12.1 g
15	木	10時 昼食	牛乳 五目ラーメン ポテトサラダ 黄桃缶 芋あんまんじゅう	牛乳 豚肉、豆乳しんじょ ハム	中華麺、ごま油 じゃが芋、マヨネーズ	人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ きゅうり、人参	鶏ガラ、醤油、塩 塩 黄桃缶 BP、塩、いちごパウダー	417 kcal 14.3 g 13.9 g
16	金	10時 昼食	りんごジュース パン ポテトクリームシチュー ハムサラダ りんご ゆかりにぎり		パン 油、じゃが芋、バター 油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 りんご	ジュース コンソメ、塩、こしょう、ホワイトルウ 酢	465 kcal 13.3 g 12.2 g
17	土	10時 昼食	野菜&フルーツジュース ねぎ塩ぶたどん 三色みそ汁 黄桃缶 コーン蒸しパン	 豚肉 味噌	胚芽米、ごま油 じゃが芋	玉ねぎ、太ねぎ、えのき、人参、にんにく、青ねぎ 人参、小松菜	ジュース 塩、鶏ガラ、酒 黄桃缶	455 kcal 13.1 g 12.4 g

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		
19	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			塩、酒、醤油、酢 鶏ガラ、塩 ジュース	427 kcal 15.3 g 14.1 g
			ごはん		胚芽米			
			油淋鶏	鶏肉	ごま油、油、片栗粉	にんにく、生姜、太ねぎ		
			シルバーサラダ	ハム	春雨、胡麻、マヨネーズ、砂糖	きゅうり、人参、コーン		
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	青梗菜、しめじ、		
20	火	10時 昼食	野菜ジュースゼリー	寒天			ジュース	459 kcal 10.7 g 9.8 g
			りんごジュース		胚芽米			
			ごはん		胚芽米			
			田舎煮	厚揚げ、昆布、豚肉、味噌	油、里芋、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、蒟蒻、椎茸、大根		
			しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ		
21	水	10時 昼食	黄桃缶				ジュース 醤油 塩、コンソメ ゼリー ジャム	426 kcal 14.0 g 8.3 g
			スコーン	牛乳	HM、バター			
			野菜&フルーツジュース					
			おかかごはん	かつお節	胚芽米			
			野菜入り卵焼き	卵、ハム	砂糖	ほうれん草、人参		
22	木	10時 昼食	さつま芋のみそ汁	油揚げ、味噌、わかめ	さつま芋	椎茸	ジュース 醤油 塩、コンソメ ゼリー ジャム	511 kcal 14.9 g 16.1 g
			ミニゼリー					
			ジャムサンド		パン			
			りんごジュース		パン			
			パン		パン			
23	金	10時 昼食	ポークシチュー	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ、人参、トマト	ハヤシルウ、デミグラスソース、ウスターソース 塩	348 kcal 12.5 g 7.0 g
			ミモザサラダ	卵	マヨネーズ	ほうれん草、人参		
			りんご			りんご		
			菜めしにぎり		胚芽米			
			野菜&フルーツジュース					
24	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米		ジュース 塩、カレー粉 醤油	423 kcal 16.2 g 12.2 g
			白身魚のカレー風味	たら	片栗粉、油	ほうれん草、もやし、人参		
			三色おひたし	かつお節	砂糖	大根、人参		
			大根のみそ汁	味噌				
			牛乳羹	牛乳、寒天	砂糖			
26	月	10時 昼食	牛乳	牛乳			みかん缶	423 kcal 16.2 g 12.2 g
			ごはん		胚芽米			
			豚肉と竹輪の味噌からめ	豚肉、ウインナー、竹輪、味噌	油、じゃが芋、砂糖	人参、蒟蒻		
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ、青ねぎ		
			パン缶					
27	火	10時 昼食	フルーチェ	牛乳			ジュース 醤油 塩、醤油 パン缶 フルーチェ	509 kcal 12.9 g 13.0 g
			野菜&フルーツジュース					
			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、人参、太ねぎ		
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり		
28	水	10時 昼食	バナナ			バナナ	ジュース 塩、コンソメ、シチュールウ 塩、醤油、コンソメ	424 kcal 13.1 g 8.1 g
			マーラーカオ	卵、牛乳	HM、黒砂糖、油、ごま油			
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			
			ちゃんこ鍋	鶏肉、豆腐、味噌		人参、太ねぎ、椎茸、えのき、白菜、蒟蒻、青ねぎ		
29	木	10時 昼食	じゃがバター		じゃが芋、バター		ジュース 塩、醤油 醤油	409 kcal 14.6 g 10.8 g
			オレンジ			オレンジ		
			のりチーズトースト	のり、チーズ	食パン			
			りんごジュース					
			小松菜入りクリームパスタ	牛乳、鶏肉、ベーコン	バター、スパゲティ	玉ねぎ、えのき、しめじ、椎茸、小松菜		
30	金	10時 昼食	根菜スープ	鶏肉	オリーブ油、里芋、片栗粉	玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草	ジュース 塩、コンソメ、シチュールウ 塩、醤油、コンソメ	429 kcal 11.5 g 4.5 g
			バナナ			バナナ		
			焼きおにぎり		胚芽米、砂糖、ごま油			
			野菜&フルーツジュース					
			しらす干しごはん	しらす干し	胚芽米	人参		
31	土	10時 昼食	大根の煮物	鶏肉	砂糖	大根、人参、蒟蒻	ジュース 塩、醤油 醤油	455 kcal 19.6 g 13.5 g
			里芋と白菜のみそ汁	味噌	里芋	白菜、人参、青ねぎ		
			りんご			りんご		
			マシュマロおこし		コーンフレーク、砂糖			
			牛乳	牛乳				
31	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米		塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース 醤油	491 kcal 14.0 g 13.9 g
			チキンカツ	鶏肉	薄力粉、パン粉、油、砂糖			
			キャベツとほうれん草のごま和え		胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草、きゅうり		
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、わかめ、味噌		えのき、青ねぎ		
			りんごゼリー	寒天				
31	土	10時 昼食	りんごジュース				ジュース 醤油、酒、酢 鶏ガラ、塩、醤油	491 kcal 14.0 g 13.9 g
			びびんバ風ごはん	豚肉	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		
			わかめのスープ	豆腐、わかめ	ごま油	太ねぎ		
			バナナ			バナナ		
			マフィン	牛乳	HM、バター、砂糖			