



# 令和8年10月給食予定献立表

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<br>たんぱく質<br>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  | 木  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ごはん<br>若鶏の甘辛和え<br>キャベツとほうれん草の胡麻和え<br>豆腐とわかめのみそ汁      | 鶏肉<br>豆腐、味噌、わかめ                                 | 胚芽米<br>片栗粉、油、砂糖<br>胡麻、砂糖                          | 生姜<br>キャベツ、ほうれん草、きゅうり                                      | ジュース<br>酒、醤油<br>醤油                               | 504 kcal<br>15.4 g<br>12.2 g |
|    |    | おやつ       | 蒸しパン                                                            | 牛乳                                              | HM                                                |                                                            |                                                  |                              |
| 2  | 金  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>パン<br>豚肉のケチャップ炒め<br>ポパイサラダ<br>彩り野菜スープ<br>ふりかけにぎり | 豚肉<br>ツナ                                        | パン<br>マヨネーズ<br>じゃが芋                               | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、コーン<br>ほうれん草、人参、コーン<br>人参、玉ねぎ          | ジュース<br>塩、こしょう、ケチャップ、ウスター<br>コンソメ、塩<br>ふりかけ(梅しそ) | 464 kcal<br>16.5 g<br>13.9 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 3  | 土  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>おにくのピラフ<br>もやしスープ<br>オレンジ<br>スモア風                         | 牛乳<br>豚肉<br>ベーコン                                | 胚芽米、砂糖、バター<br>人参、もやし、ほうれん草<br>オレンジ                | 玉ねぎ、人参、にんにく、パプリカ、コーン、青ねぎ<br>人参、もやし、ほうれん草                   | 醤油、オイスターソース、酒、みりん、鶏ガラ<br>コンソメ、塩、醤油               | 447 kcal<br>17.3 g<br>12.9 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 5  | 月  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>ごはん<br>さばの土佐漬焼<br>切干大根の甘煮<br>さつま芋のみそ汁<br>ごまマフィン  | さば、かつお節<br>豚肉、さつま揚げ<br>味噌、わかめ<br>牛乳             | 胚芽米<br>砂糖<br>油、砂糖<br>さつま芋<br>HM、バター、砂糖、胡麻         | 生姜<br>大根、人参、いんげん<br>玉ねぎ、青ねぎ                                | ジュース<br>酢、みりん、醤油<br>醤油                           | 546 kcal<br>16.2 g<br>18.8 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 6  | 火  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>和風スパゲティ<br>人参とかぼちゃのサラダ<br>野菜スープ<br>コーンむすび                 | 牛乳<br>鶏肉、ウインナー<br>豚肉                            | バター、スパゲティ<br>マヨネーズ<br>胚芽米、バター                     | 玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、しいたけ、ほうれん草<br>人参、かぼちゃ<br>もやし、キャベツ、人参<br>コーン | 塩、コンソメ、醤油<br>コンソメ、塩、醤油<br>塩                      | 439 kcal<br>17.0 g<br>10.6 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 7  | 水  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ごはん<br>田舎煮<br>青菜と豆腐のすまし汁<br>柿                        | 胚芽米<br>豚肉、厚揚げ、昆布、味噌<br>豆腐                       | 油、里芋、砂糖、ごま油<br>ほうれん草<br>柿                         | 生姜、にんにく、ごぼう、人参、蒟蒻、椎茸、大根<br>ほうれん草                           | ジュース<br>醤油<br>塩、醤油                               | 451 kcal<br>12.8 g<br>8.1 g  |
|    |    | おやつ       | ピザトースト                                                          | チーズ                                             | パン                                                | ピーマン、トマト                                                   | ケチャップ                                            |                              |
| 8  | 木  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>ごはん<br>和風ハンバーグ<br>小松菜の磯和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>ココアプリン  | 胚芽米<br>豚肉、牛肉、牛乳、卵<br>のり<br>油揚げ、味噌、わかめ<br>牛乳、寒天  | パン粉、砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>砂糖                            | 玉ねぎ<br>小松菜、人参<br>かぼちゃ、椎茸                                   | ジュース<br>塩、こしょう、醤油<br>醤油<br>ココア                   | 424 kcal<br>17.0 g<br>10.5 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 9  | 金  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>パン<br>五目クリーム煮<br>ツナサラダ<br>りんご<br>のりむすび                    | 牛乳<br>豚肉、牛乳、スキムミルク<br>ツナ<br>青のり、のり              | パン<br>バター、薄力粉、じゃが芋<br>砂糖、オリーブ油<br>胚芽米、ごま油、砂糖      | 玉ねぎ、人参、ブロッコリー<br>キャベツ、もやし、きゅうり<br>りんご                      | ジュース<br>コンソメ、塩<br>醤油、酢<br>醤油                     | 426 kcal<br>17.0 g<br>9.2 g  |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 10 | 土  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ごはん<br>生揚げの卵とじ<br>三色みそ汁<br>みかん缶<br>フルーチェ             | 胚芽米<br>豚肉、厚揚げ、卵<br>味噌<br>牛乳                     | 油、砂糖<br>じゃが芋<br>砂糖                                | 玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース<br>人参、小松菜                                | ジュース<br>醤油<br>みかん缶<br>フルーチェ                      | 440 kcal<br>10.9 g<br>9.5 g  |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 13 | 火  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ごはん<br>白身魚のごまみそ焼<br>キャベツの甘酢和え<br>のりスープ<br>フライドポテト    | 胚芽米<br>メルルーサ、味噌<br>砂糖、胡麻<br>砂糖<br>のり、わかめ<br>青のり | 胚芽米<br>砂糖、胡麻<br>砂糖<br>じゃが芋、油                      | キャベツ、きゅうり<br>えのき、青ねぎ                                       | ジュース<br>酒、みりん<br>酢、塩<br>塩、醤油<br>塩                | 407 kcal<br>12.8 g<br>7.0 g  |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 14 | 水  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>五目ラーメン<br>ポテトサラダ<br>バナナ<br>ごまたくあんにぎり             | 豚肉、うずらのたまご<br>ツナ<br>ハム、卵<br>かつお節                | 中華麺、ごま油<br>じゃが芋、マヨネーズ<br>胚芽米、胡麻                   | 人参、筍、白菜、もやし、青ねぎ<br>きゅうり、人参<br>バナナ<br>たくあん                  | ジュース<br>鶏ガラ、塩、醤油<br>塩                            | 419 kcal<br>13.2 g<br>11.1 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 15 | 木  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>ごはん<br>麻婆茄子<br>ひじきサラダ<br>オレンジ<br>食パンの信玄風                  | 牛乳<br>豚肉、味噌<br>ひじき、鶏肉<br>牛乳、きな粉                 | 胚芽米<br>油、砂糖、片栗粉<br>マヨネーズ<br>食パン、バター、黒糖            | 生姜、にんにく、人参、ピーマン、茄子<br>人参、きゅうり、コーン<br>オレンジ                  | 鶏ガラ、醤油                                           | 438 kcal<br>17.4 g<br>13.6 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |
| 16 | 金  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>パン<br>鶏肉のトマトソース煮<br>山吹スパゲティサラダ<br>バナナ<br>わかめにぎり      | 胚芽米<br>鶏肉<br>ハム、卵<br>胚芽米                        | パン<br>じゃが芋、砂糖<br>スパゲティ、砂糖、マヨネーズ<br>人参、きゅうり<br>バナナ | 玉ねぎ、人参、トマト、ブロッコリー<br>人参、きゅうり                               | ジュース<br>醤油、みりん<br>コンソメ、塩、ケチャップ<br>ふりかけ(わかめ)      | 552 kcal<br>17.6 g<br>13.4 g |
|    |    | おやつ       |                                                                 |                                                 |                                                   |                                                            |                                                  |                              |

朝おやつ『牛乳』は高たんぱく・高カルシウムの乳飲料を使用しています。

| 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<br>たんぱく質<br>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                                        |                                                         |                              |
| 17 | 土  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>若鶏の照焼丼<br>豆腐と麩のみそ汁<br>黄桃缶                           | 鶏肉、卵、のり<br>豆腐、味噌                        | 胚芽米<br>麩                                  | 生姜、にんにく、青ねぎ<br>小松菜                                | ジュース<br>醤油、みりん、酒<br>黄桃缶<br>塩                            | 390 kcal<br>16.2 g<br>9.8 g  |
| 19 | 月  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>わかめごはん<br>カレー味チキン<br>キャベツのソテー<br>ポテトスープ<br>おからドーナツ      | 鶏肉<br>ハム<br>ベーコン、牛乳<br>おから、豆乳           | 胚芽米<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>じゃが芋<br>HM、砂糖、油     | にんにく<br>キャベツ、コーン<br>玉ねぎ、人参                        | ジュース<br>ふりかけ(わかめ)<br>カレー粉、酒、ケチャップ、みりん、醤油<br>塩<br>コンソメ、塩 | 550 kcal<br>18.7 g<br>14.5 g |
| 20 | 火  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>そばろごはん<br>白身魚のきのこマヨネーズ<br>五目豆<br>みそ汁<br>アップルパイ風トースト | 鶏肉<br>たら<br>鶏肉、大豆、昆布、さつま揚げ<br>味噌        | 胚芽米、砂糖<br>マヨネーズ<br>油、砂糖<br>麩<br>食パン、バター   | 生姜<br>えのき、しめじ<br>ごぼう、人参、蒟蒻<br>玉ねぎ、人参、小松菜          | ジュース<br>醤油<br>醤油<br>りんごジャム、プリン素                         | 473 kcal<br>23.2 g<br>13.2 g |
| 21 | 水  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>ごはん<br>挽肉の味噌風味焼き<br>たくあん和え物<br>そうめん汁<br>アメリカンドッグ風ケーキ         | 牛乳<br>豚肉、卵、味噌<br>胡麻<br>ソーめん<br>ウインナー、牛乳 | 胚芽米<br>パン粉、ごま油<br>人参、ほうれん草<br>HM、油        | 玉ねぎ<br>たくあん、きゅうり<br>人参、ほうれん草                      | 醤油、こしょう<br>塩、醤油<br>ケチャップ                                | 488 kcal<br>21.1 g<br>15.5 g |
| 22 | 木  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>カレーライス<br>コロコロサラダ<br>ミニゼリー<br>りんごケーキ                    | 豚肉、スキムミルク<br>チーズ                        | 胚芽米、油<br>マヨネーズ<br>HM、バター                  | 玉ねぎ、人参、茄子、蓮根<br>さつま芋、かぼちゃ、人参<br>りんご               | ジュース<br>カレールウ<br>ゼリー                                    | 676 kcal<br>14.3 g<br>19.8 g |
| 23 | 金  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>パン<br>ポークビーンズ<br>青菜と卵のスープ<br>オレンジ<br>菜めしにぎり         | 豚肉、ウインナー、大豆<br>卵                        | パン<br>油、じゃが芋、砂糖<br>片栗粉                    | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム<br>玉ねぎ、人参、青梗菜<br>オレンジ              | ジュース<br>ケチャップ、ウスター<br>塩、醤油、コンソメ<br>ふりかけ(菜めし)            | 426 kcal<br>15.0 g<br>10.1 g |
| 24 | 土  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉と玉子の野菜炒め<br>じゃが芋のみそ汁<br>パイン缶<br>レモンゼリー              | 牛乳<br>豚肉、卵<br>味噌、わかめ                    | 胚芽米<br>油、片栗粉<br>じゃが芋                      | 人参<br>生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、キャベツ<br>青ねぎ                  | 塩、酒<br>塩、こしょう、醤油、鶏ガラ<br>パイン缶<br>ゼリー素                    | 352 kcal<br>13.2 g<br>5.3 g  |
| 26 | 月  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>ごはん<br>麻婆豆腐<br>中華風和え物<br>黄桃缶<br>マラーカオ               | 豚肉、味噌、豆腐<br>ハム                          | 胚芽米<br>油、砂糖、片栗粉<br>ごま油、砂糖<br>HM、黒砂糖、油、ごま油 | 生姜、にんにく、椎茸、人参、太ねぎ<br>キャベツ、きゅうり                    | ジュース<br>鶏ガラ、醤油、オイスターソース<br>醤油、酢<br>黄桃缶<br>醤油            | 505 kcal<br>12.7 g<br>12.9 g |
| 27 | 火  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>秋の山ごはん<br>炒り鶏<br>わかめのみそ汁<br>りんご<br>海苔マヨサンド                   | 牛乳<br>鶏肉<br>わかめ、味噌                      | 胚芽米、栗<br>油、砂糖<br>麩<br>食パン、マヨネーズ           | 椎茸、しめじ、人参<br>人参、ごぼう、蒟蒻、蓮根、筍、絹さや<br>玉ねぎ、青ねぎ<br>りんご | 塩、醤油<br>醤油<br>のり佃煮                                      | 410 kcal<br>16.9 g<br>6.1 g  |
| 28 | 水  | 10時<br>昼食 | 野菜&フルーツジュース<br>ほうとう風うどん<br>ちくわのごま揚げ<br>バナナ<br>おかかにぎり               | 鶏肉、味噌<br>竹輪、卵                           | うどん<br>黒ごま、薄力粉、油<br>胚芽米                   | 大根、人参、椎茸、かぼちゃ、青ねぎ<br>バナナ                          | ジュース<br>醤油                                              | 413 kcal<br>13.9 g<br>8.1 g  |
| 29 | 木  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ごはん<br>五目旨煮<br>油揚げとキャベツのみそ汁<br>ミニゼリー<br>ちーずさぶれ          | 鶏肉、さつま揚げ<br>油揚げ、味噌                      | 胚芽米<br>油、砂糖<br>薄力粉、バター、砂糖                 | 人参、ごぼう、蒟蒻、椎茸、蓮根、いんげん<br>キャベツ                      | ジュース<br>醤油、みりん<br>ゼリー                                   | 545 kcal<br>12.7 g<br>13.5 g |
| 30 | 金  | 10時<br>昼食 | 牛乳<br>パン<br>パンキンシュチュ<br>フレンチサラダ<br>りんご<br>五平餅                      | 牛乳<br>ベーコン、鶏肉、牛乳、スキムミルク<br>ハム           | パン<br>油、バター<br>オリーブ油、砂糖<br>胚芽米、砂糖、胡麻      | 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、グリーンピース<br>キャベツ、きゅうり、コーン<br>りんご       | コンソメ、ホワイトソース、塩、こしょう<br>酢、塩<br>酒                         | 498 kcal<br>18.9 g<br>12.7 g |
| 31 | 土  | 10時<br>昼食 | りんごジュース<br>ビビンバ風ごはん<br>豆腐の中華スープ<br>みかん缶<br>プリン                     | 豚肉<br>豆腐、わかめ<br>牛乳                      | 胚芽米、砂糖、胡麻<br>ごま油                          | 生姜、にんにく、人参、もやし、ほうれん草、コーン<br>太ねぎ                   | ジュース<br>醤油、酒、酢<br>鶏ガラ、塩、醤油<br>みかん缶<br>プリン素              | 501 kcal<br>15.0 g<br>10.9 g |

朝おやつの『牛乳』は高たんぱく・高カルシウムの乳飲料を使用しています。