令和8年11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	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 kcal / たんぱく質 g / 脂質 g
2	月	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			524 kcal
			油淋鶏	鶏肉	片栗粉、油、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、太ねぎ	塩、酒、醤油、酢	24.0 g
			いためビーフン	豚肉、なると	油、ビーフン	玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、ピーマン	鶏ガラ、塩、こしょう、醤油	16.7 g
			豆腐の中華スープ	豆腐、わかめ	ごま油	太ねぎ	塩、醤油、鶏ガラ	
		おやつ	肉まん風蒸しパン	豚肉	HM、ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ	醤油、オイスターソース、鶏ガラ	
4	水	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			545 kcal
			鮭のもみじ焼き	鮭	薄力粉、マヨネーズ	人参	塩、こしょう、醤油	19.6 g
			もやしの胡麻和え		砂糖、胡麻	もやし、きゅうり	醤油	17.0 g
			いも煮汁	豚肉、ベーコン、味噌	さつま芋	ごぼう、人参、大根、ほうれん草		
		おやつ	マフィン	牛乳	HM、バター、砂糖			
5	木	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			450 kcal
			八宝菜	豚肉、かまぼこ、うずらのたまご	油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、椎茸、筍、白菜、ほうれん草	鶏ガラ、塩、醤油	18.7 g
			もやしときのこのスープ		ごま油	もやし、しめじ	鶏ガラ、塩	14.2 g
			りんご			りんご		
		おやつ	ごまトースト		食パン、バター、砂糖、胡麻			
6	金	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	しめじごはん		胚芽米	しめじ、人参	醤油、みりん	466 kcal
			チキンカツ	鶏肉	薄力粉、パン粉、油、砂糖		塩、こしょう、ケチャップ、ウスター	16.3 g
			小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、人参	醤油	8.3 g
			豆腐とわかめのみそ汁	味噌、わかめ、豆腐				
		おやつ	にじいろゼリー				ゼリー素	
7	土	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			433 kcal
			じゃが芋の含め煮	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、蒟蒻	醤油	13.7 g
			油揚げとキャベツのみそ汁	油揚げ、味噌		キャベツ		6.2 g
			みかん缶				みかん缶	
		おやつ	安倍川マカロニ	きな粉	マカロニ、砂糖		塩	
9	月	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	肉味噌スパゲティ	豚肉、味噌	油、砂糖、スパゲティ	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース	コンソメ、酒	515 kcal
			ハムサラダ	ハム	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参	酢	14.2 g
			オニオンスープ			玉ねぎ、人参	塩、コンソメ	9.6 g
		おやつ	栗むすび	昆布	胚芽米、栗		塩	
10	火	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	カレーライス	豚肉、スキムミルク	胚芽米、じゃが芋	玉ねぎ、人参	カレールウ	508 kcal
			大根サラダ	ハム	砂糖、油、ごま油	大根、レタス、きゅうり	酢	14.7 g
			パイン缶				パイン缶	12.3 g
		おやつ	プリン	牛乳			プリン素	
11	水	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			524 kcal
			関東風おでん	昆布、豚肉、厚揚げ、竹輪	砂糖、じゃが芋	大根、蒟蒻	醤油	11.7 g
			野菜のみそ汁	わかめ、味噌		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜		11.6 g
			りんご			りんご		
		おやつ	さつま芋クッキー		薄力粉、バター、砂糖、さつま芋、黒ごま			
12	木	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	金沢ハントンライス風	ハム、卵、たら、チーズ	胚芽米、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、パセリ	コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう	469 kcal
			ほうれん草のスープ			ほうれん草、人参、コーン	コンソメ、塩	22.7 g
			黄桃缶				黄桃缶	13.1 g
		おやつ	ミルクレープ風	牛乳	クレープシート		ジャム、ムース素	
13	金	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			440 kcal
			ポトフ	鶏肉、ウインナー、ベーコン		玉ねぎ、人参、キャベツ	コンソメ、塩、醤油	14.8 g
			野菜サラダ	味噌	砂糖、胡麻、マヨネーズ	トマト、キャベツ、きゅうり	酢	10.3 g
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	赤飯にぎり		胚芽米、もち米		塩、小豆	
14	土	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	麻婆丼	豚肉、味噌、豆腐	胚芽米、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	488 kcal
			春雨の酢の物	わかめ	春雨、砂糖	人参、きゅうり	塩、酢	13.2 g
			バナナ			バナナ		9.2 g
		おやつ	黒糖蒸しパン	牛乳	HM、黒砂糖			
16	月	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			519 kcal
			鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉、味噌	砂糖	生姜	醤油、酒、みりん	22.3 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		13.5 g
			けんちん汁	鶏肉、豆腐	里芋	人参、大根、蒟蒻、青ねぎ	塩、醤油	
		おやつ	カラメル大豆（醤油味）	大豆	砂糖、片栗粉、油		醤油	
17	火	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	焼きそば	豚肉、青のり、かつお節	油、中華麺	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし	ウスター、中濃ソース	460 kcal
			中華コーンスープ	卵	片栗粉	人参、コーン	鶏ガラ、塩	16.1 g
			みかん			みかん		10.1 g
		おやつ	夕焼けにぎり		胚芽米	人参	塩、酒	

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。

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
18	水	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			439 kcal
			筑前煮	鶏肉	油、じゃが芋、砂糖	ごぼう、人参、蒟蒻、椎茸、蓮根、いんげん	みりん、醤油	11.0 g
			しめじとキャベツのみそ汁	わかめ、味噌		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ		7.2 g
			りんご			りんご		
		おやつ	こどもびいる風ゼリー	牛乳、寒天			ジュース、ムース素	
19	木	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	さつま芋ごはん		胚芽米、さつま芋、黒ごま		塩	453 kcal
			五目炒り豆腐	鶏肉、かまぼこ、豆腐、卵	油、砂糖	人参、椎茸、青ねぎ	醤油	17.3 g
			みそ汁	味噌	麸	大根、人参		9.7 g
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	シュガートースト		食パン、バター、砂糖			
20	金	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			547 kcal
			ポークホワイトシチュー	豚肉、牛乳、スキムミルク	油、薄力粉、バター、じゃが芋	玉ねぎ、人参、エリンギ	コンソメ、塩	14.6 g
			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		15.2 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	おかかチーズにぎり	チーズ、かつお節	胚芽米、砂糖		醤油	
21	土	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			362 kcal
			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	11.3 g
			青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草	塩、醤油	9.8 g
			みかん			みかん		
		おやつ	お麸ラスク		麸、バター、砂糖			
24	火	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			551 kcal
			さばの塩焼き	さば			酒、塩	21.8 g
			ごまあえ	鶏肉	胡麻、砂糖	キャベツ、ほうれん草	醤油	17.2 g
			五目みそ汁	わかめ、豆腐、味噌	じゃが芋	人参、椎茸		
		おやつ	あんマフィン	牛乳	HM、油、黒ごま		こしあん	
25	水	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	煮込みうどん	油揚げ、豚肉	うどん	人参、小松菜	塩、醤油、みりん	450 kcal
			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		15.6 g
			バナナ			バナナ		13.8 g
		おやつ	塩こんぶチーズむすび	チーズ	胚芽米、胡麻		塩こんぶ	
26	木	10時	牛乳	牛乳				
		昼食	ごはん		胚芽米			552 kcal
			栄養きんぴら	豚肉、黒はんぺん	油、胡麻、砂糖	人参、蒟蒻、ピーマン	醤油、カレー粉	16.6 g
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐、味噌、わかめ		えのき、青ねぎ		19.3 g
			みかん			みかん		
		おやつ	マーマレードクッキー		薄力粉、バター、砂糖		ジャム	
27	金	10時	野菜＆フルーツジュース				ジュース	
		昼食	パン		パン			523 kcal
			ハンバーグきのこソース	豚肉、牛肉、牛乳、卵	パン粉、砂糖、バター、片栗粉	玉ねぎ、えのき、しめじ	塩、こしょう、醤油	18.3 g
			じゃがバター		じゃが芋、バター		塩	14.8 g
			かぼちゃスープ	牛乳		南瓜、玉ねぎ、パセリ	コンソメ、塩	
		おやつ	しおむすび	昆布	胚芽米		塩	
28	土	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ルーローハン風ごはん	豚肉、豆乳五目しんじょ	胚芽米、油、黒砂糖、胡麻	玉ねぎ、青梗菜、にんにく、生姜	醤油	498 kcal
			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		13.0 g
			パイン缶				パイン缶	16.6 g
		おやつ	フルーチェ	牛乳			フルーチェ	
30	月	10時	りんごジュース				ジュース	
		昼食	ごはん		胚芽米			586 kcal
			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	鶏ガラ、醤油、塩	12.2 g
			ハムと大根の甘酢和え	ハム	砂糖	大根、きゅうり	塩、酢	12.8 g
			ミニゼリー				ゼリー	
		おやつ	かぼちゃケーキ	牛乳	HM、バター、砂糖	南瓜		

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。