

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 離乳食7～8ヶ月 6月前半

日 曜	離乳食7～8ヶ月		使用食材一覧	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	エネルギー		
	献立名			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)	
1	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・トマト・キャベ ツ・人参・出し汁	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	出し汁・水	87 6.3 0.6 15.5 0.0	kcal g g g g	
2	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ（オレンジ）	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・きゅうり・じゃが芋・オ レンジ	ソーメン・じゃが 芋	鶏肉	人参・きゅうり・ オレンジ・ワカメ	出し汁・水	83 6.2 0.3 15.0 0.5	kcal g g g g	小麦
3	金	かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 玉ねぎの煮込み ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつま芋・人参・ 豆乳・玉ねぎ・出し汁・ヨーグル ト	おかゆ・さつま芋	鶏肉・豆乳	人参・玉ねぎ・ ヨーグルト	出し汁・水	120 7.0 1.2 22.0 0.0	kcal g g g g	
4	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出 し汁・キャベツ・しらす干し・大 根・ワカメ・オレンジ	おかゆ	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁	117 9.3 0.5 20.8 0.6	kcal g g g g	
5	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜の煮込み きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し汁・きゅうり・な す	おかゆ	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす	出し汁・水	79 5.7 0.3 14.8 0.0	kcal g g g g	
6	月	かゆ 助京タラとブロックリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・ブロック リー・出し汁・大根・人参・キャ ベツ・オレンジ	おかゆ	スケソウタラ	ブロックリー・大 根・人参・キャベ ツ・オレンジ	出し汁・水	80 4.2 0.3 16.7 0.1	kcal g g g g	
7	火	かゆ 助京タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ きゅうり・人参・玉ねぎ・ワカ メ・出し汁	おかゆ	スケソウタラ	トマト・きゅう り・人参・玉ね ぎ・ワカメ	出し汁	87 5.3 0.5 17.2 0.4	kcal g g g g	
8	水	かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ・出 し汁・大根・ほうれん草	おかゆ・片栗粉	豆腐	人参・玉ねぎ・大 根・ほうれん草	出し汁・水	76 2.6 0.9 15.6 0.0	kcal g g g g	
9	木	かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・鶏肉・かぼちゃ・人参・ 出し汁・きゅうり・キャベツ・花 びん・オレンジ	おかゆ・花びん	鶏肉	かぼちゃ・人参・ きゅうり・キャベ ツ・オレンジ	出し汁・水	85 6.1 0.3 16.1 0.0	kcal g g g g	
10	金	かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・出し 汁・人参・玉ねぎ	おかゆ	豆腐	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁	82 2.8 0.7 17.2 0.3	kcal g g g g	
11	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・きゅう り・チンゲン菜・豆腐	おかゆ・じゃが芋	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	だし汁	108 8.4 0.7 19.0 0.2	kcal g g g g	
12	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆乳・だし汁	おかゆ・じゃが芋	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	だし汁	111 8.4 0.7 19.1 0.3	kcal g g g g	
13	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・ 水・きゅうり・人参・チンゲン 菜・出し汁	おかゆ	鶏肉	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	だし汁・水	78 5.7 0.3 14.6 0.0	kcal g g g g	
14	火	かゆ 助京タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ（オレンジ）	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出 し汁・玉ねぎ・人参・さつま芋・ オレンジ	おかゆ・さつま芋	スケソウタラ	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	だし汁・水	95 4.1 0.3 20.6 0.1	kcal g g g g	
15	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・トマト・キャベ ツ・人参・出し汁	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	だし汁・水	84 6.2 0.6 14.8 0.0	kcal g g g g	

※都合により、献立を変更する場合がございます。



ママサポ・テラス

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 離乳食7~8ヶ月 6月後半

日 曜	離乳食7~8ヶ月		使用食材 一覧	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
	献立名			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの			
16	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・きゅうり・じゃが芋・オ レンジ	ソーメン・じゃが 芋	鶏肉・ワカメ	きゅうり・オレンジ	出し汁・水	82 6.1 0.3 14.8 0.4 kcal g g g g	小麦
17	金	かゆ 鶏肉とさつまいの豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さつまい・人参・ 豆乳・水・玉ねぎ・出し汁・ヨー グルト	鶏肉・さつまい	鶏肉・豆乳・ヨー グルト	人参・玉ねぎ	出し汁・水	120 7.0 1.2 22.0 0.0 kcal g g g g	乳
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・人参・出 し汁・キャベツ・しらす干し・大 根・ワカメ・オレンジ	おかゆ	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁・水	117 9.3 0.5 20.8 0.6 kcal g g g g	
19	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し汁・きゅうり・な す・冬瓜	おかゆ	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす・冬瓜	出し汁・水	79 5.7 0.3 14.9 0.0 kcal g g g g	
20	月	かゆ 助産タラとブロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・ブロッコ リー・出し汁・大根・人参・キャ ベツ	おかゆ	スケソウタラ	ブロッコリー・大 根・人参・キャベ ツ	出し汁・水	71 4.1 0.3 14.4 0.1 kcal g g g g	
21	火	かゆ 助産タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウタラ・トマト・ 水・きゅうり・人参・玉ねぎ・ワ カメ・出し汁	おかゆ	スケソウタラ	トマト・きゅう り・人参・玉ね ぎ・ワカメ	出し汁・水	87 5.3 0.5 17.2 0.4 kcal g g g g	
22	水	かゆ 豆腐と野菜のどろどろ煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・人参・玉ねぎ・出 し汁・片栗粉・大根・ほうれん草	おかゆ・片栗粉	豆腐	人参・玉ねぎ・大 根・ほうれん草	出し汁・水	69 2.0 0.5 15.3 0.0 kcal g g g g	
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・キャベツ・グリーン アスパラ・人参・出し汁・かぼ ちゃ・オレンジ	おかゆ	鶏肉	キャベツ・グリーン アスパラ・人 参・かぼちゃ・オ レンジ	出し汁・水	98 6.3 0.3 19.5 0.0 kcal g g g g	
24	金	かゆ 豆腐とほうれん草のどろどろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほうれん草・出し 汁・人参・玉ねぎ	おかゆ	豆腐	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁・水	89 3.6 0.9 18.4 0.3 kcal g g g g	
25	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し汁・大根・きゅう り・チンゲン菜・豆腐	おかゆ・じゃが芋	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	出し汁	108 8.4 0.7 19.0 0.2 kcal g g g g	
26	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆乳・だし汁	おかゆ・じゃが芋	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	出し汁	111 8.4 0.7 19.1 0.3 kcal g g g g	
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・トマト・ 水・きゅうり・人参・チンゲン 菜・出し汁	おかゆ	鶏肉	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	出し汁・水	78 5.7 0.3 14.6 0.0 kcal g g g g	
28	火	かゆ 助産タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウタラ・白菜・出 し汁・玉ねぎ・人参・さつまい・ オレンジ	おかゆ・さつまい	スケソウタラ	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	出し汁・水	95 4.1 0.3 20.6 9.1 kcal g g g g	
29	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉ねぎ・ほうれん 草・豆乳・トマト・キャベツ・人 参・出し汁	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	出し汁・水	87 6.3 0.6 15.5 0.0 kcal g g g g	
30	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・人参・ワカメ・ 出し汁・きゅうり・じゃが芋・オ レンジ	ソーメン・じゃが 芋・オレンジ	鶏肉	人参・きゅうり・ オレンジ	出し汁・水	83 6.2 0.3 15.0 0.5 kcal g g g g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。



ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 6月前半

日 曜	幼児食 献立名	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
		熱やカになる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (卵・豆・ 小麦・落花生・ そば・そば・ かに)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (卵・豆・ 小麦・落花生・ そば・そば・ かに)
1	水 かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精 製塩・トマト・ キャベツ・人参・ 出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	汁・醤油 104 0.2 0.8 17.7 0.2	小麦	小麦 kcal g g g	小麦
2	木 やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・ 人参・ワカメ・出 し汁・砂糖・醤油 油・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・じゃが 芋・砂糖	鶏肉	人参・ワカメ・きゅ うり・オレンジ	出し汁・醤油 87 7.6 0.4 14.9 0.2	小麦	小麦 kcal g g g	小麦
3	金 かゆ 鶏肉とさつま芋の豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さ つま芋・人参・豆 乳・水・精製塩・ 玉ねぎ・出し汁・ ヨーグルト・砂糖	おかゆ・さつま 芋・砂糖	鶏肉・豆乳・ヨー グルト	人参・玉ねぎ	水・精製塩 154 9.2 1.7 27.6 0.2	乳・小麦	乳 kcal g g g	乳・小麦
4	土 かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ キャベツ・しらす 干し・大根・ワカ メ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁・醤油 117 9.3 0.5 20.8 0.6	小麦	小麦 kcal g g g	小麦
5	日 かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し 汁・味噌・きゅう り・なす・醤油	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす	出し汁・醤油 95 7.5 0.4 16.9 0.2	小麦	小麦 kcal g g g	小麦
6	月 かゆ 助寮タラとフロッコリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウ タラ・フロッコ リー・出し汁・大 根・人参・キャベ ツ・味噌・オレンジ	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	フロッコリー・大 根・人参・キャベ ツ・オレンジ	出し汁 84 5.3 0.5 16.5 0.2	小麦	kcal g g g	小麦
7	火 かゆ 助寮タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウ タラ・トマト・ 水・精製塩・きゅ うり・人参・玉ね ぎ・ワカメ・出し 汁・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	トマト・きゅう り・人参・玉ね ぎ・ワカメ	精製塩・出し汁 87 5.3 0.5 17.2 0.4	小麦	kcal g g g	小麦
8	水 かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・玉 ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・大根・ほう れん草	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・ほうれん草	出し汁・醤油 88 2.6 0.8 19.1 0.1	小麦	kcal g g g	小麦
9	木 かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 きゅうりサラダ みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・か ぼちゃ・人参・出 し汁・砂糖・醤油 油・きゅうり・ キャベツ・花ふ・ 味噌・オレンジ	おかゆ・砂糖・花 ふ	鶏肉・味噌	かぼちゃ・人参・ きゅうり・キャベ ツ・オレンジ	出し汁・醤油 94 2.3 0.3 22.6 0.2	小麦	kcal g g g	小麦
10	金 かゆ 豆腐とほうれん草のとろとろ煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほう れん草・人参・出 し汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・人参・玉 ねぎ・味噌	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐・味噌	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁・醤油 82 2.8 0.7 17.2 0.3	小麦	kcal g g g	小麦
11	土 かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ じゃが芋・玉ね ぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ 大根・きゅうり・ チンゲン菜・豆腐	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	出し汁・醤油 108 8.4 0.7 19 0.2	卵・小麦	卵・小麦 kcal g g g	卵・小麦
12	日 かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆 乳・出し汁・砂 糖・塩	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	だし汁・醤油 111 8.4 0.7 19.1 0.3	乳・小麦	乳・小麦 kcal g g g	乳・小麦
13	月 かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・トマト・ 水・精製塩・きゅ うり・人参・チン ゲン菜・出し汁・ 味噌	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	水・精製塩 95 7.5 0.4 16.9 0.2	小麦	kcal g g g	小麦
14	火 かゆ 助寮タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウ タラ・白菜・出し 汁・玉ねぎ・人 参・さつま芋・味 噌・オレンジ	おかゆ・さつま 芋	スケソウタラ・味 噌	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	出し汁 110 5.3 0.5 23 0.2	小麦	kcal g g g	小麦
15	水 かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精 製塩・トマト・ キャベツ・人参・ 出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	水・精製塩 104 8.2 0.8 17.7 0.2	小麦	kcal g g g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	17種/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	388	16.8	10.8	57.7	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.4	8.0	42.7	0.7



ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 6月後半

日	曜	幼児食 献立名	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1~2歳児		3~5歳児	
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (魚・卵・ 小麦・落花生・ そば・そば・ かに)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー (魚・卵・ 小麦・落花生・ そば・そば・ かに)
16	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・ 人参・ワカメ・出 し汁・砂糖・醤油 ・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・砂糖・ じゃが芋	鶏肉	人参・ワカメ・ きゅうり・オレンジ	汁・醤油 132 9.1 0.5 24.3 1	小麦	小麦 kcal g g g	
17	金	かゆ 鶏肉とさつまいも豆乳煮 玉ねぎのだし煮 ヨーグルト	おかゆ・鶏肉・さ つまいも・人参・豆 乳・水・精製塩・ 玉ねぎ・出し汁・ ヨーグルト・砂糖	おかゆ・さつまい も・砂糖	鶏肉・豆乳・ヨー グルト	人参・玉ねぎ	水・精製塩 155 9.4 1.7 27.6 0.2	乳・小麦	乳 kcal g g g g	
18	土	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツのしらすサラダ スープ・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ キャベツ・しらす 干し・大根・ワカ メ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉・しらす干し	玉ねぎ・人参・ キャベツ・大根・ ワカメ・オレンジ	出し汁・醤油 117 9.3 0.5 20.8 0.6	小麦	小麦 kcal g g g g	
19	日	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のみそ煮 きゅうりサラダ すまし汁	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・チンゲン 菜・人参・出し 汁・味噌・きゅう り・なす・冬瓜・ 醤油	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・チンゲン 菜・人参・きゅう り・なす・冬瓜	出し汁・醤油 97 8 0.4 17 0.3	小麦	小麦 kcal g g g g	
20	月	かゆ 助産タラとフロccoliリーのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁	おかゆ・スケソウ タラ・フロccoli リー・出し汁・大 根・人参・キャバ ツ・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	フロccoliリー・大 根・人参・キャバ ツ	出し汁 87 5.9 0.5 16.5 0.3	小麦	kcal g g g g	
21	火	かゆ 助産タラのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・スケソウ タラ・トマト・ 水・精製塩・きゅ うり・人参・玉 ねぎ・ワカメ・出 し汁・味噌	おかゆ	スケソウタラ・味 噌	トマト・きゅう り・人参・玉 ねぎ・ワカメ	精製塩・出 87 5.3 0.5 17.2 0.4	小麦	kcal g g g g	
22	水	かゆ 豆腐と野菜のとうとう煮 大根とほうれん草のサラダ	おかゆ・豆腐・人 参・玉ねぎ・出し 汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・大根・ほ うれん草	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐	人参・玉ねぎ・大 根・ほうれん草	出し汁・醤油 87 3 1 18.1 0.2	小麦	小麦 kcal g g g g	
23	木	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)	おかゆ・鶏肉・ キャベツ・グリー ンアスパラ・人 参・出し汁・砂 糖・醤油・かぼ ちゃ・オレンジ	おかゆ・砂糖	鶏肉	キャベツ・グリー ンアスパラ・人 参・かぼちゃ・オ レンジ	出し汁・醤油 116 8.4 0.4 22.1 0.2	小麦	小麦 kcal g g g g	
24	金	かゆ 豆腐とほうれん草のとうとう煮 人参のだし煮 みそ汁	おかゆ・豆腐・ほ うれん草・出し 汁・砂糖・醤油・ 片栗粉・人参・玉 ねぎ・味噌	おかゆ・砂糖・片 栗粉	豆腐・味噌	ほうれん草・人 参・玉ねぎ	出し汁・醤油 89 3.6 0.9 18.4 0.3	小麦	小麦 kcal g g g g	
25	土	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・ じゃが芋・玉 ねぎ・人参・出し 汁・砂糖・醤油・ 大根・きゅうり ・チンゲン菜・豆腐	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・大 根・きゅうり・チ ンゲン菜	出し汁・醤油 108 8.4 0.7 19 0.2	卵・小麦	卵・小麦 kcal g g g g	
26	日	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・白菜・人 参・じゃが芋・豆 乳・出し汁・砂 糖・塩	おかゆ・じゃが 芋・砂糖	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・白菜・ 人参	だし汁・醤油 111 8.4 0.7 19.1 0.3	乳・小麦	乳・小麦 kcal g g g g	
27	月	かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・トマト・ 水・精製塩・きゅ うり・人参・チ ンゲン菜・出 し汁・味噌	おかゆ	鶏肉・味噌	玉ねぎ・トマト・ きゅうり・人参・ チンゲン菜	水・精製塩 96 7.7 0.4 16.9 0.4	小麦	小麦 kcal g g g g	
28	火	かゆ 助産タラと白菜のだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 みそ汁・フルーツ (オレンジ)	おかゆ・スケソウ タラ・白菜・出し 汁・玉ねぎ・人 参・さつまいも・ 味噌・オレンジ	おかゆ・さつまい も	スケソウタラ・味 噌	白菜・玉ねぎ・人 参・オレンジ	出し汁 113 5.9 0.5 23 0.3	小麦	小麦 kcal g g g g	
29	水	かゆ 鶏肉と野菜の豆乳煮 トマトとキャベツのサラダ スープ	おかゆ・鶏肉・玉 ねぎ・ほうれん 草・豆乳・水・精 製塩・トマト・ キャベツ・人参・ 出し汁・醤油	おかゆ	鶏肉・豆乳	玉ねぎ・ほうれん 草・トマト・キャ ベツ・人参	水・精製塩 104 8.4 0.8 17.7 0.2	小麦	小麦 kcal g g g g	
30	木	やわらか野菜そうめん きゅうりサラダ じゃが芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)	ソーメン・鶏肉・ 人参・ワカメ・出 し汁・砂糖・醤油 ・きゅうり・ じゃが芋・オレンジ	ソーメン・砂糖・ じゃが芋	鶏肉	人参・ワカメ・ きゅうり・オレンジ	出し汁・醤油 133 9.3 0.5 24.5 1.1	小麦	小麦 kcal g g g g	

※都合により、献立を変更する場合がございます。

年齢	給食栄養目標量		当月平均給食栄養量			
	17種たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3~5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	388	16.8	10.8	57.7	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.4	8.0	42.7	0.7



ママサポ・テラス