

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 10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 (卵・乳・ 小麦・落花生・ そば・えび・ 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・乳・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
1 土	ご飯 鶏肉のみそ焼き じゃが芋とコーンのひじき煮 ずまし汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖	鶏肉・味噌・油揚 げ	えのき茸・コー ン・ひじき・人 参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	276 kcal 10.7 g 8.6 g 40.8 g 0.7 g	小麦	373 kcal 14.4 g 11.6 g 55.1 g 0.9 g	小麦
2 日	ナポリタン 豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶)	じゃが芋・スパ ゲッティ・パ ター・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・豆乳・豚肉	ピーマン・玉ね ぎ・人参・白菜・ 白桃缶	ウスターソース・ ケチャップ・酒・ 出し汁・精製塩	263 kcal 11.3 g 8.8 g 34.5 g 0.6 g	乳・小麦	355 kcal 15.3 g 11.9 g 46.6 g 0.8 g	乳・小麦
3 月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め きゅうりと人参のツナマヨサラダ みそ汁	ご飯・マヨネー ズ・砂糖・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉・味噌	きゅうり・コー ン・ごぼう・ほう ろん草・玉ねぎ・ 人参・長ねぎ	ふりかけ・みりん 風調味料・酒・出 し汁・醤油・精製 塩	282 kcal 10.4 g 10.1 g 38.5 g 0.9 g	卵・小麦	381 kcal 14.0 g 13.6 g 52.0 g 1.2 g	卵・小麦
4 火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ひ・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	おから・鶏肉・味 噌	キャベツ・グリン ピース・人参・生 姜・白菜	酒・出し汁・醤油	307 kcal 11.9 g 11.6 g 40.6 g 0.7 g	小麦	414 kcal 16.1 g 15.7 g 54.8 g 0.9 g	小麦
5 水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ ほうれん草・もや し・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41.0 g 0.6 g	小麦	346 kcal 13.6 g 8.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦
6 木	みそ煮込みうどん お豆腐の中華サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ 砂糖	豆腐・豚肉・味 噌・油揚げ	インゲン・オレンジ ・トマト・ワカ メ・玉ねぎ・人 参・白菜	酒・出し汁・醤油 ・酢	251 kcal 12.9 g 8.5 g 31.1 g 1.1 g	小麦	339 kcal 17.4 g 11.5 g 42.0 g 1.5 g	小麦
7 金	ヒーローライス 鶏肉の豆乳クリーム煮 スパゲッティサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯・じゃが芋・ スパゲッティ・マ ヨネーズ・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・ 油	鶏肉・豆乳	キャベツ・きゅう り・コーン・パ イナップル缶・パ セリ・レーズン・玉 ねぎ・人参・長 ねぎ	ケチャップ・酒・ 醤油・水・精製塩	341 kcal 13.8 g 6.9 g 59.0 g 0.6 g	卵・小麦	460 kcal 18.6 g 9.3 g 79.7 g 0.8 g	卵・小麦
8 土	ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚 げ	かぼちゃ・キャ ベツ・グリンピ ース・玉ねぎ・人 参・大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	288 kcal 12.3 g 8.4 g 42.4 g 0.6 g	小麦	389 kcal 16.6 g 11.3 g 57.2 g 0.8 g	小麦
9 日	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ マヨネーズ・砂 糖・油	豆腐・豚肉	きゅうり・コー ン・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・大 根・白桃缶	SBカレーの王子 さま精製・酒・出 し汁・醤油・水・ 精製塩	293 kcal 9.4 g 7.6 g 48.8 g 0.9 g	卵・小麦	396 kcal 12.7 g 10.3 g 65.9 g 1.2 g	卵・小麦
10 月	ほうとう風うどん 小松菜と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚 げ	オレンジ・かぼ ちや・小松菜・人 参・大根	出し汁・醤油	262 kcal 11.7 g 9.3 g 33.1 g 0.9 g	小麦	354 kcal 15.8 g 12.6 g 44.7 g 1.2 g	小麦
11 火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ ずまし汁	ご飯・花ひ・砂 糖・油	豚肉	コーン・チンゲン 菜・ひじき・玉 ねぎ・人参・大 根菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製 塩	250 kcal 10.2 g 6.1 g 40.3 g 0.7 g	小麦	338 kcal 13.8 g 8.2 g 54.4 g 0.9 g	小麦
12 水	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のツナ炒め スープ	ご飯・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉	なす・玉ねぎ・小 松菜・人参・切 干大根・長ねぎ	ウスターソース・ ケチャップ・出 し汁・醤油・水・ 精製塩	270 kcal 9.9 g 8.3 g 40.7 g 0.9 g	小麦	365 kcal 13.4 g 11.2 g 54.9 g 1.2 g	小麦
13 木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリン ピース・チンゲン 菜・りんご・玉 ねぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子 さま精製・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	365 kcal 11.5 g 8.6 g 63.2 g 1.8 g	小麦
14 金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ ずまし汁	ごま油・ご飯・さ つま芋・ソーメ ン・砂糖・油	鶏肉	パセリ・もやし・ 人参・長ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	316 kcal 10.6 g 8.6 g 50.0 g 0.7 g	小麦	427 kcal 14.3 g 11.6 g 67.5 g 0.9 g	小麦
15 土	ご飯 鶏肉のみそ焼き じゃが芋とコーンのひじき煮 ずまし汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖	鶏肉・味噌・油揚 げ	えのき茸・コー ン・ひじき・人 参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	276 kcal 10.7 g 8.6 g 40.8 g 0.7 g	小麦	373 kcal 14.4 g 11.6 g 55.1 g 0.9 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	384	16.3	10.8	57.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.0	8.0	42.5	0.8



ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 10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 糖質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)	エネルギー たんぱく質 糖質 炭水化物 塩分	アレルギー (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
16 日	ナポリタン 豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶)	じゃが芋・スパ グッティ・パ ター・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・豆乳・豚肉	ピーマン・玉ね ぎ・人参・白菜・ 白桃缶	ウスターソース・ クチャップ・酒・ 出し汁・精製塩	263 kcal 11.3 g 8.8 g 34.5 g 0.6 g	乳・小麦	355 kcal 15.3 g 11.9 g 46.6 g 0.8 g	乳・小麦
17 月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・さつ ま芋・バター・砂 糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚 肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りん ご・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	328 kcal 12.3 g 11.4 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	443 kcal 16.6 g 15.4 g 61.8 g 0.8 g	乳・小麦
18 火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花心・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	おから・鶏肉・味 噌	キャベツ・グリン ピース・人参・生 姜・白菜	酒・出し汁・醤油	307 kcal 11.9 g 11.6 g 40.6 g 0.7 g	小麦	414 kcal 16.1 g 15.7 g 54.8 g 0.9 g	小麦
19 水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ ほうれん草・もやし ・玉ねぎ・人参・ 万能ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41.0 g 0.6 g	小麦	346 kcal 13.6 g 8.2 g 55.4 g 0.8 g	小麦
20 木	ご飯 鮭のパン粉焼き 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ パン粉・砂糖・小 麦粉・油	ワカメ・鶏肉・鮭	オレンジ・キャバ ツ・人参・大根	出し汁・醤油・ 水・精製塩	288 kcal 14.2 g 7.5 g 42.3 g 0.6 g	小麦	389 kcal 19.2 g 10.1 g 57.1 g 0.8 g	小麦
21 金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・焼酎・油	ツナフレーク缶・ 豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ 黄・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製 塩	294 kcal 13.8 g 9.9 g 39.1 g 0.8 g	小麦	397 kcal 18.6 g 13.4 g 52.8 g 1.1 g	小麦
22 土	ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚 げ	かぼちゃ・キャバ ツ・グリンピー ス・玉ねぎ・人 参・大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	288 kcal 12.3 g 8.4 g 42.4 g 0.6 g	小麦	389 kcal 16.6 g 11.3 g 57.2 g 0.8 g	小麦
23 日	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・ マヨネーズ・砂 糖・油	豆腐・豚肉	きゅうり・コー ン・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参・大 根・白桃缶	SBカレーの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・水・ 精製塩	293 kcal 9.4 g 7.6 g 48.8 g 0.9 g	卵・小麦	396 kcal 12.7 g 10.3 g 65.9 g 1.2 g	卵・小麦
24 月	ほうとう風うどん 小松菜と人参の醤油炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚 げ	オレンジ・かぼ ちゃ・小松菜・人 参・大根	出し汁・醤油	262 kcal 11.7 g 9.3 g 33.1 g 0.9 g	小麦	354 kcal 15.8 g 12.6 g 44.7 g 1.2 g	小麦
25 火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・花心・砂 糖・油	豚肉	コーン・しめじ・ チンゲン菜・ひじ き・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製 塩	249 kcal 10.1 g 6.1 g 40.2 g 0.7 g	小麦	336 kcal 13.6 g 8.2 g 54.3 g 0.9 g	小麦
26 水	ご飯 鶏肉のクチャップ煮 切干大根のツナ炒め スープ	ご飯・小麦粉・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉	なす・玉ねぎ・小 松菜・人参・切干 大根・長ねぎ	ウスターソース・ クチャップ・出し 汁・醤油・水・精 製塩	270 kcal 9.9 g 8.3 g 40.7 g 0.9 g	小麦	365 kcal 13.4 g 11.2 g 54.9 g 1.2 g	小麦
27 木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリン ピース・チンゲン 菜・りんご・玉ね ぎ・人参・白菜	SBハヤシの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	365 kcal 11.5 g 8.6 g 63.2 g 1.8 g	小麦
28 金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・さ つま芋・ソーメ ン・砂糖・油	鶏肉	ハセリ・もやし・ 人参・長ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	316 kcal 10.6 g 8.6 g 50.0 g 0.7 g	小麦	427 kcal 14.3 g 11.6 g 67.5 g 0.9 g	小麦
29 土	ご飯 鶏肉のみそ焼き じゃが芋とコーンのひじき煮 すまし汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖	鶏肉・味噌・油揚 げ	えのき豆・コー ン・ひじき・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	276 kcal 10.7 g 8.6 g 40.8 g 0.7 g	小麦	373 kcal 14.4 g 11.6 g 55.1 g 0.9 g	小麦
30 日	ナポリタン 豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶)	じゃが芋・スパ グッティ・パ ター・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・豆乳・豚肉	ピーマン・玉ね ぎ・人参・白菜・ 白桃缶	ウスターソース・ クチャップ・酒・ 出し汁・精製塩	263 kcal 11.3 g 8.8 g 34.5 g 0.6 g	乳・小麦	355 kcal 15.3 g 11.9 g 46.6 g 0.8 g	乳・小麦
31 月	ハロウィンライス かぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ(りんご)	ご飯・パン粉・マ カロニ・小麦粉・ 油	豆乳・豚肉	かぼちゃ・しめ じ・チンゲン菜・ ハセリ・りんご・ 玉ねぎ・人参	クチャップ・出し 汁・醤油・水・精 製塩	310 kcal 11.0 g 9.0 g 48.8 g 0.7 g	小麦	419 kcal 14.9 g 12.2 g 65.9 g 0.9 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	給食栄養目標量		当月平均給食栄養量			
	13種たんぱく質/糖質/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	384	16.3	10.8	57.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.0	8.0	42.5	0.8

