

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 11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 (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・スビ・ 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 (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・スビ・ かに)
1 火	ご飯 ハンバーグチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・ パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆 腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・ クチャップ・出し 汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g		408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g	小麦
2 水	納豆ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛炒め 切干大根煮 みそ汁	ご飯・砂糖・焼 ひ・油	豚肉・納豆・味 噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲ ン菜・ピーマン・ 人参・切干大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	320 kcal 14.7 g 9.8 g 46.3 g 0.7 g	小麦	432 kcal 19.8 g 13.2 g 62.5 g 0.9 g	小麦
3 木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の蒲焼風 鶏肉とかぶの煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・ 砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・ 鮭・味噌	オレンジ・かぶ・ キャベツ・人参・ 生麦	ふりかけ・みりん 風調味料・酒・出 し汁・醤油・水	269 kcal 12.9 g 4.8 g 44.9 g 0.8 g	小麦	363 kcal 17.4 g 6.5 g 60.6 g 1.1 g	小麦
4 金	ご飯 チキンのパン粉焼き 白菜のしらす煮 みそ汁	ごま油・ご飯・パ ン粉・砂糖・小麦 粉・油	しらす干し・鶏 肉・味噌・油揚げ	なす・ほうれん 草・人参・白菜	出し汁・醤油・ 水・精製塩	304 kcal 12.9 g 10.6 g 40.1 g 0.7 g	小麦	410 kcal 17.4 g 14.3 g 54.1 g 0.9 g	小麦
5 土	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ごま・ご飯・マヨ ネーズ・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・味噌	かぶ・きゅうり・ しめじ・チンゲン 菜・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	265 kcal 9.0 g 9.6 g 37.1 g 0.7 g	卵・小麦	358 kcal 12.2 g 13.0 g 50.1 g 0.9 g	卵・小麦
6 日	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	じゃが芋・スパ ゲッティ・パ ター・マヨネー ズ・砂糖・小麦 粉・油	豚肉	グリーンピース・ コーン・玉ねぎ・ 人参・白菜	ウスターソース・ クチャップ・酒・ 出し汁・醤油・ 水・精製塩	256 kcal 9.3 g 7.8 g 38.5 g 0.9 g	乳・小麦	346 kcal 12.6 g 10.5 g 52.0 g 1.2 g	乳・小麦
7 月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・ マカロニミックス・ 砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぶ・ きゅうり・なす・ パプリカ黄・玉ね ぎ・人参	SBカレーの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g	小麦	390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g	小麦
8 火	ご飯 助寮タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁 フルーツ（柿）	ご飯・砂糖・焼 ひ・片栗粉・油	スケソウタラ・ワ カメ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲ ン菜・柿・人参	みりん風調味料・ 出し汁・醤油	262 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦	354 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g	小麦
9 水	ご飯 カラスカレイのマヨネーズ焼き 白菜と鶏ささみのサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・ マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・油	カラスカレイ・鶏 肉・味噌	えのき豆・レン ジ・コーン・トマ ト・玉ねぎ・白菜	酒・出し汁・醤 油・酢	310 kcal 12.5 g 11.6 g 41.6 g 0.6 g	小麦	419 kcal 16.9 g 15.7 g 56.2 g 0.8 g	小麦
10 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・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
11 金	人参ピラフ ハンバーグチャップソース 三色サラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ご飯・じゃが芋・ バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・キャバ ツ・きゅうり・ト マト・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・大 根	ウスターソース・ クチャップ・出し 汁・醤油・酢・精 製塩	302 kcal 8.5 g 9.9 g 47.1 g 1.0 g	乳・小麦	408 kcal 11.5 g 13.4 g 63.6 g 1.4 g	乳・小麦
12 土	ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 ずまし汁	ごま油・ご飯・砂 糖・油	鶏肉・油揚げ	ごぼう・チンゲン 菜・パプリカ黄・ ひじき・人参・長 ねぎ・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	254 kcal 9.3 g 8.8 g 36.6 g 0.8 g	小麦	343 kcal 12.6 g 11.9 g 49.4 g 1.1 g	小麦
13 日	ハヤシライス 白菜サラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	ご飯・砂糖・油	豚肉	インゲン・リン ピース・レーズ ン・黄桃缶・玉ね ぎ・人参・大根・ 白菜	SBハヤシの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	279 kcal 8.0 g 5.2 g 51.4 g 1.2 g	小麦	377 kcal 10.8 g 7.0 g 69.4 g 1.6 g	小麦
14 月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・小 麦粉・油	カラスカレイ・豆 乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・ グリーンピース・れ んこん・玉ねぎ・ 人参・白菜	酒・出し汁・醤 油・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g	乳・小麦	402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g	乳・小麦
15 火	ちらし寿司 にっこりハンバーグ みそ汁 フルーツ（柿）	ご飯・じゃが芋・ パン粉・砂糖・油	ツナフレーク缶・ 豆乳・豆腐・豚 肉・味噌	きゅうり・コー ン・トマト・柿・ 玉ねぎ・人参	クチャップ・出し 汁・酢・水・精製 塩	322 kcal 13.0 g 9.6 g 47.7 g 0.7 g	小麦	435 kcal 17.6 g 13.0 g 64.4 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	387	16.3	10.5	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	7.8	43.7	0.8



ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 11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 (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・スビ・ 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 (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・スビ・ かに)	
16	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 厚揚げともやししの煮物 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	シロイタダ・厚 揚げ・味噌	ごぼう・バナナ・ もやし・玉ねぎ・ 人参・白菜・万能 ねぎ	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	302 kcal 14.0 g 9.7 g 41.7 g 0.6 g	小麦	408 kcal 18.9 g 13.1 g 56.3 g 0.8 g	小麦
17	木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりとコーンのごまサラダ スープ	ごま・ご飯・砂 糖・油	豚肉	カットトマトパッ ク・きゅうり・グ リンピース・コー ン・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	ケチャップ・酒・ 出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	267 kcal 10.8 g 7.1 g 41.3 g 0.7 g	小麦	360 kcal 14.6 g 9.6 g 55.8 g 0.9 g	小麦
18	金	こぎつねご飯 鶏ささみと野菜の和風ポトフ 小松菜のマヨ醤油和え フルーツ (オレンジ)	ごま・ご飯・じゃ が芋・マヨネー ズ・砂糖・片栗 粉・油	鶏肉・油揚げ	インゲン・オレンジ ・かぶ・玉ねぎ ・人参・白菜	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	277 kcal 10.9 g 7.5 g 43.5 g 0.5 g	小麦	374 kcal 14.7 g 10.1 g 58.7 g 0.7 g	小麦
19	土	ご飯 鶏肉のごまだれ焼き きゅうりと人参のサラダ みそ汁	ごま・ご飯・マヨ ネーズ・砂糖・小 麦粉・油	鶏肉・味噌	かぶ・きゅうり・ しめじ・チンゲン 菜・人参	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	265 kcal 9.0 g 9.6 g 37.1 g 0.7 g	小麦	358 kcal 12.2 g 13.0 g 50.1 g 0.9 g	小麦
20	日	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	じゃが芋・スパ ゲッティ・パ ター・マヨネー ズ・砂糖・小麦 粉・油	豚肉	グリーンピース・ コーン・玉ねぎ・ 人参・白菜	ウスターソース・ ケチャップ・食 出し汁・醤油・ 水・精製塩	256 kcal 9.3 g 7.8 g 38.5 g 0.9 g	乳・小麦	346 kcal 12.6 g 10.5 g 52.0 g 1.2 g	乳・小麦
21	月	カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ マカロニミック ス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・かぶ・ きゅうり・なす・ パプリカ黄・玉ね ぎ・人参	SBカレーの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	289 kcal 8.9 g 5.5 g 52.8 g 1.0 g	小麦	390 kcal 12.0 g 7.4 g 71.3 g 1.4 g	小麦
22	火	ご飯 豚肉の治部煮風 さつま芋のツナ炒め みそ汁	ごま油・ご飯・さ つま芋・小麦粉	ツナフレック缶・ 豚肉・味噌・油揚 げ	ほうれん草・玉ね ぎ・人参・大根・ 万能ねぎ	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	293 kcal 12.1 g 6.8 g 47.4 g 0.7 g	小麦	396 kcal 16.3 g 9.2 g 64.0 g 0.9 g	小麦
23	水	けんちんうどん かぼちゃのほろあん フルーツ (バナナ)	うどん・砂糖・片 栗粉・油	豆腐・豚肉	かぶ・かぼちゃ・ グリーンピース・こ ほう・バナナ・人 参・長ねぎ	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油・精 製塩	254 kcal 10.4 g 7.0 g 38.2 g 0.8 g	小麦	343 kcal 14.0 g 9.5 g 51.6 g 1.1 g	小麦
24	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜とれんこんの煮物 みそ汁	ご飯・花芯・砂 糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	チンゲン菜・な す・ピーマン・れ んこん・玉ねぎ・ 人参	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油	273 kcal 10.2 g 7.5 g 41.1 g 0.7 g	小麦	369 kcal 13.8 g 10.1 g 55.5 g 0.9 g	小麦
25	金	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
26	土	ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 ずまし汁	ごま油・ご飯・砂 糖・油	鶏肉・油揚げ	ごぼう・チンゲン 菜・パプリカ黄・ ひじき・人参・長 ねぎ・白菜	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	254 kcal 9.3 g 8.8 g 36.6 g 0.8 g	小麦	343 kcal 12.6 g 11.9 g 49.4 g 1.1 g	小麦
27	日	ハヤシライス 白菜サラダ スープ フルーツ (真桃缶)	ご飯・砂糖・油	豚肉	インゲン・グリン ピース・レーズ ン・真桃缶・玉ね ぎ・人参・大根・ 白菜	SBハヤシの王子 さま顆粒・酒・出 し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	279 kcal 8.0 g 5.2 g 51.4 g 1.2 g	小麦	377 kcal 10.8 g 7.0 g 69.4 g 1.6 g	小麦
28	月	ご飯 カラスカレイとかぶの豆乳煮 玉ねぎとれんこんの醤油炒め みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・バター・小 麦粉・油	カラスカレイ・豆 乳・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・ グリーンピース・れ んこん・玉ねぎ・ 人参・白菜	酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	298 kcal 10.7 g 8.5 g 46.7 g 0.8 g	乳・小麦	402 kcal 14.4 g 11.5 g 63.0 g 1.1 g	乳・小麦
29	火	ご飯 ハンバーグケチャップソース トマトとワカメのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・ パン粉・砂糖・油	ワカメ・豆乳・豆 腐・豚肉・味噌	トマト・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・ ケチャップ・出し 汁・醤油・酢・水	302 kcal 11.7 g 9.3 g 44.3 g 0.8 g	小麦	408 kcal 15.8 g 12.6 g 59.8 g 1.1 g	小麦
30	水	ご飯 白糸タラのねぎ風味焼き 豆腐田楽風 (岩手県) いものこ汁 (岩手県) フルーツ (柿)	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油・ 蜜手	シロイタダ・鶏 肉・豆腐・味噌	柿・人参・白菜・ 舞茸・万能ねぎ	みりん風味調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	282 kcal 13.8 g 7.1 g 42.7 g 1.0 g	小麦	381 kcal 18.6 g 9.6 g 57.6 g 1.4 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	387	16.3	10.5	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	7.8	43.7	0.8



ママサポ・テラス