

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 12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・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 (乳・卵・ 小麦・落花生・ そば・えび・ かに)
1	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・ パプリカ赤・れん ごん・玉ねぎ・小 松菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦	340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 g	小麦
2	金	カレーうどん かぼちゃのごまがらめ フルーツ (バナナ)	うどん・ごま・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	鶏肉	かぼちゃ・パナ ナ・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	SBカレーの王子 さま顆粒・みりん 風調味料・出し 汁・醤油・水	302 kcal 10.4 g 8.8 g 46.1 g 1.2 g	小麦	408 kcal 14.0 g 11.9 g 62.2 g 1.6 g	小麦
3	土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ふ・砂 糖・油	ツナフレック缶・ 豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・ 人参・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦	347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 g 0.9 g	小麦
4	日	ご飯 助寮タラのムニエル 鶏レバーのごま炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・パ ター・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ ヨーグルト・ワカ メ・鶏レバー・豆 腐	トマト・ピーマ ン・玉ねぎ	酒・出し汁・醤 油・水・精製塩	304 kcal 16.1 g 8.6 g 41.9 g 0.8 g	乳・小麦	410 kcal 21.7 g 11.6 g 56.6 g 1.1 g	乳・小麦
5	月	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋の金平 フルーツ (バナナ)	うどん・ごま・ご ま油・さつま芋・ 砂糖・油	豆乳・豚肉	コーン・パイナッ プル缶・ピーマ ン・玉ねぎ・人 参・白菜	酒・出し汁・醤 油・精製塩	298 kcal 11.6 g 8.3 g 45.1 g 0.7 g	小麦	402 kcal 15.7 g 11.2 g 60.9 g 0.9 g	小麦
6	火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・ 砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆 腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人 参・水菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦	444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 g 0.9 g	小麦
7	水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂 糖・油	豚肉	きゅうり・コー ン・ごぼう・ピー マン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ ケチャップ・香 み・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦
8	木	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 切干大根の煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖・油	豆腐・豚肉・味 噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・ 人参・切干大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・酢	296 kcal 13.0 g 9.9 g 40.1 g 0.7 g	小麦	400 kcal 17.6 g 13.4 g 54.1 g 0.9 g	小麦
9	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の豆乳クリーム煮 じゃが芋のツナ和え フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・ 砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・ 鶏肉・豆乳	かぶ・バナナ・フ ロックス・れん ごん・人参・白 菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・ 水・精製塩	326 kcal 13.7 g 10.0 g 47.3 g 0.6 g	小麦	440 kcal 18.5 g 13.5 g 63.9 g 0.8 g	小麦
10	土	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
11	日	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
12	月	ご飯 白米タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	シロイトラ・豚 肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼ う・パイナップル 缶・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦
13	火	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりのひじきサラダ すまし汁	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅう り・なめこ・ひじ き・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・ 出し汁・醤油・ 酢・精製塩	268 kcal 10.2 g 9.6 g 37.0 g 0.8 g	小麦	362 kcal 13.8 g 13.0 g 50.0 g 1.1 g	小麦
14	水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のソテー みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・春雨・油	ツナフレック缶・ 豚肉・味噌・油揚 げ	グリーンピース・ほ うれん草・もやし ・玉ねぎ・人参・ 小麦	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	287 kcal 12.0 g 8.1 g 41.9 g 0.7 g	小麦	387 kcal 10.9 g 56.6 g 0.9 g	小麦
15	木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんごんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・ パプリカ赤・れん ごん・玉ねぎ・小 松菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦	340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 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	15.9	10.9	58.7	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.8	8.0	43.5	0.7



ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 12月後半

日 曜	幼児食		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	
	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	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)	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)	
16 金	コーンチャーハン風 鶏のごまから揚げ 白菜の中華和え スープ アップルゼリー	ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	インゲン・コー ン・りんご・ジュ ース・寒天・小松 菜・人参・生姜・ 大根・長ねぎ・白 菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・精製塩	347 kcal 10.8 g 13.3 g 46.8 g 1.0 g	小麦	468 kcal 14.6 g 18.0 g 63.2 g 1.4 g	小麦	
17 土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ひ・砂 糖・油	ツナフレーク缶・ 豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・ 人参・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦	347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 g 0.9 g	小麦	
18 日	ご飯 助祭タラのムニエル 鶏しほのこま炒め すまし汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・パ ター・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	スケソウタラ・ ヨーグルト・ワカ メ・鶏しほ・豆 腐	トマト・ピーマ ン・玉ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	304 kcal 16.1 g 8.6 g 41.9 g 0.8 g	乳・小麦	410 kcal 21.7 g 11.6 g 56.6 g 1.1 g	乳・小麦	
19 月	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋の金平 フルーツ（パイナップル）	うどん・ごま・ご ま油・さつま芋・ 砂糖・油	豆乳・豚肉	コーン・パイナ ッフル缶・ピーマ ン・玉ねぎ・人 参・白菜	酒・出し汁・醤油 ・精製塩	298 kcal 11.6 g 8.3 g 45.1 g 0.7 g	小麦	402 kcal 15.7 g 11.2 g 60.9 g 0.9 g	小麦	
20 火	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛きつね煮 さつま芋金平 みそ汁	ご飯・さつま芋・ 砂糖・小麦粉・油	ワカメ・鶏肉・豆 腐・味噌・油揚げ	かぶ・玉ねぎ・人 参・水菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水	329 kcal 12.1 g 8.2 g 53.6 g 0.7 g	小麦	444 kcal 16.3 g 11.1 g 72.4 g 0.9 g	小麦	
21 水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ	スパゲッティ・砂 糖・油	豚肉	きゅうり・コー ン・パナマ・ピー マン・玉ねぎ・人 参	ウスターソース・ ケチャップ・酒・ 出し汁・醤油・ 酢・精製塩	245 kcal 11.4 g 7.4 g 33.9 g 0.7 g	小麦	331 kcal 15.4 g 10.0 g 45.8 g 0.9 g	小麦	
22 木	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 切干大根の煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・花 ひ・砂糖・油	豆腐・豚肉・味 噌・油揚げ	玉ねぎ・小松菜・ 人参・切干大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢	296 kcal 13.0 g 9.9 g 50.1 g 0.7 g	小麦	400 kcal 17.6 g 13.4 g 54.1 g 0.9 g	小麦	
23 金	ツナコーンピラフ ローストチキン 雪だるまポテトサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ごま・ご飯・じゃ が芋・バター・砂 糖・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉・豆乳	かぶ・コーン・ト マト・パナマ・ ロココリル・玉 ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・み りん風調味料・出 し汁・醤油・精 製塩	319 kcal 12.8 g 10.1 g 46.9 g 0.8 g	乳・小麦	431 kcal 17.3 g 13.6 g 63.3 g 1.1 g	乳・小麦	
24 土	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	
25 日	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 月	ご飯 白糸タラと野菜の炒め物 豚肉の根菜煮 みそ汁 フルーツ（パイナップル）	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	シロイトタラ・豚 肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ごぼ う・パイナップル 缶・ほうれん草・ 玉ねぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水	308 kcal 13.7 g 7.0 g 49.4 g 0.6 g	小麦	416 kcal 18.5 g 9.5 g 66.7 g 0.8 g	小麦	
27 火	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのパター醤油焼き 豚肉と小松菜の炒め煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつま芋・ バター・砂糖・油	カラスカレイ・豚 肉・味噌	オレンジ・パプリ カ赤・玉ねぎ・小 松菜・人参・万 能ねぎ	ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・精 製塩	289 kcal 11.7 g 9.2 g 40.8 g 0.7 g	乳・小麦	390 kcal 15.8 g 12.4 g 55.1 g 0.9 g	乳・小麦	
28 水	ご飯 助祭タラのから揚げ チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（洋梨缶）	ご飯・砂糖・小麦 粉・焼ひ・油	スケソウタラ・鶏 肉・味噌	チンゲン菜・トマ ト・人参・白菜・ 洋なし缶	出し汁・醤油	274 kcal 12.2 g 7.5 g 40.2 g 0.6 g	小麦	370 kcal 16.5 g 10.1 g 54.3 g 0.8 g	小麦	
29 木	ご飯 鶏ささみの彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・ごぼ う・パプリカ赤・れ んこん・玉ねぎ・小 松菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	252 kcal 11.4 g 4.3 g 43.7 g 0.6 g	小麦	340 kcal 15.4 g 5.8 g 59.0 g 0.8 g	小麦	
30 金	カレーうどん かぼちゃのこまがらめ フルーツ（りんご）	うどん・ごま・砂 糖・小麦粉・片栗 粉・油	鶏肉	インゲン・かぼ ちゃ・りんご・玉 ねぎ・人参	SBカレーの王子 さま顆粒・みりん 風調味料・出し 汁・醤油・水	301 kcal 10.4 g 8.9 g 46.6 g 1.2 g	小麦	406 kcal 14.0 g 12.0 g 62.9 g 1.6 g	小麦	
31 土	豚丼 小松菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・花ひ・砂 糖・油	ツナフレーク缶・ 豚肉・味噌	玉ねぎ・小松菜・ 人参・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・水	257 kcal 11.3 g 7.2 g 38.0 g 0.7 g	小麦	347 kcal 15.3 g 9.7 g 51.3 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	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	1日分 / 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	15.9	10.9	58.7	1.0
1~2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.8	8.0	43.5	0.7

