

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 (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 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 (白菜・人参)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	281 kcal 11.2 g 9.7 g 38.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	379 kcal 15.1 g 13.1 g 52.1 g 1.2 g	乳・卵・小麦
2 月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁 (小松菜・なす) フルーツ (りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	なす・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	307 kcal 9.7 g 8.7 g 50.4 g 0.6 g	小麦	414 kcal 13.1 g 11.7 g 68.0 g 0.8 g	小麦
3 火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁 (かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マカロニミックス・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・チンゲン菜・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	306 kcal 10.3 g 8.1 g 49.0 g 0.8 g	小麦	413 kcal 13.9 g 10.9 g 66.2 g 1.1 g	小麦
4 水	ご飯 豚肉ともやしのだんご炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁 (玉ねぎ・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・砂糖	しらす干し・豚肉・味噌	キヌサヤ・コーン・トマト・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・酢	253 kcal 11.5 g 6.2 g 38.7 g 0.8 g	小麦	342 kcal 15.5 g 8.4 g 52.2 g 1.1 g	小麦
5 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 (北海道) いももち風 (北海道) すまし汁 (大根・油揚げ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.4 g 5.4 g 47.7 g 0.7 g	乳・小麦	366 kcal 15.4 g 7.3 g 64.4 g 0.9 g	乳・小麦
6 金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナ和え みそ汁 (焼豆・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・焼豆・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	284 kcal 13.9 g 8.9 g 38.7 g 0.8 g	小麦	383 kcal 18.8 g 12.0 g 52.2 g 1.1 g	小麦
7 土	ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め じゃが芋の佃煮 みそ汁 (大根・万能ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・グリーンピース・人参・大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	271 kcal 11.5 g 6.7 g 43.6 g 0.6 g	小麦	366 kcal 15.5 g 9.0 g 58.9 g 0.8 g	小麦
8 日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ (チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉	コーン・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	292 kcal 10.6 g 8.6 g 44.4 g 0.7 g	小麦	394 kcal 14.3 g 11.6 g 59.9 g 0.9 g	小麦
9 月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ (オレンジ)	うどん・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・精製塩	257 kcal 11.6 g 9.3 g 32.0 g 0.9 g	小麦	347 kcal 15.7 g 12.6 g 43.2 g 1.2 g	小麦
10 火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁 (花ふ・大根菜)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	インゲン・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・水	253 kcal 10.5 g 6.2 g 40.5 g 0.7 g	小麦	342 kcal 14.2 g 8.4 g 54.7 g 0.9 g	小麦
11 水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コーンスロサラダ みそ汁 (豆腐・なめこ) ヨーグルト	ご飯・砂糖・片栗粉・油	ヨーグルト・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・酢・水	306 kcal 13.0 g 9.5 g 45.7 g 0.7 g	乳・小麦	413 kcal 17.6 g 12.8 g 61.7 g 0.9 g	乳・小麦
12 木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ (ほうれん草・ワカメ) フルーツ (りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・パセリ・ほうれん草・りんご・ワカメ・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	271 kcal 9.9 g 6.4 g 45.7 g 1.3 g	小麦	366 kcal 13.4 g 8.6 g 61.7 g 1.8 g	小麦
13 金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 すまし汁 (なす・ソーメン)	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・片栗粉	鶏肉	グリーンピース・なす・ピーマン・もやし・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	319 kcal 11.3 g 7.6 g 52.5 g 0.7 g	小麦	431 kcal 15.3 g 10.3 g 70.9 g 0.9 g	小麦
14 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 (白菜・油揚げ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・ひじき・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	275 kcal 10.7 g 8.6 g 40.7 g 0.7 g	小麦	371 kcal 14.4 g 11.6 g 54.9 g 0.9 g	小麦
15 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 (白菜・人参)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・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・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	281 kcal 11.2 g 9.7 g 38.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	379 kcal 15.1 g 13.1 g 52.1 g 1.2 g	乳・卵・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			
	13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	16.0	10.4	59.8	1.1
1～2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.8	7.7	44.3	0.8



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 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 (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 月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小 麦粉・油	カラスカレイ・豚 肉・味噌	なす・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	307 kcal 9.7 g 8.7 g 50.4 g 0.6 g	小麦	414 kcal 13.1 g 11.7 g 68.0 g 0.8 g	小麦
17 火	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ・ワカメ)	ご飯・パン粉・マ カロニミックス・ 砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・チンゲ ン菜・れんこん・ ワカメ・玉ねぎ・ 人参・生姜・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・酢・水・精製 塩	306 kcal 10.3 g 8.1 g 49.0 g 0.8 g	小麦	413 kcal 13.9 g 10.9 g 66.2 g 1.1 g	小麦
18 水	ご飯 豚肉ともやしのだし炒め トマトとコーンのしらすサラダ みそ汁(玉ねぎ・キヌサヤ)	ごま油・ご飯・砂 糖	しらす干し・豚 肉・味噌	キヌサヤ・コー ン・トマト・も やし・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・酢	253 kcal 11.5 g 6.2 g 38.7 g 0.8 g	小麦	342 kcal 15.5 g 8.4 g 52.2 g 1.1 g	小麦
19 木	ご飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋のきのこ煮 ずまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・ パン粉・砂糖・小 麦粉・油	鮭・油揚げ	オレンジ・キャバ ツ・しめじ・人 参・大根	出し汁・醤油・ 水・精製塩	267 kcal 11.7 g 5.7 g 45.5 g 0.5 g	小麦	360 kcal 15.8 g 7.7 g 61.4 g 0.7 g	小麦
20 金	納豆ごはん 豚肉のオニオンスライス 小松菜のツナ和え みそ汁(焼肉・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂 糖・焼肉・油	ツナフレック缶・ 豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ 茸・玉ねぎ・小松 菜・人参	酒・出し汁・醤油 ・酢・水	284 kcal 13.9 g 8.9 g 38.7 g 0.8 g	小麦	383 kcal 18.8 g 12.0 g 52.2 g 1.1 g	小麦
21 土	ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め じゃが芋の信田煮 みそ汁(大根・インゲン)	ご飯・じゃが芋・ 砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌・油揚 げ	インゲン・キャバ ツ・グリーンピー ス・人参・大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油	271 kcal 11.6 g 6.7 g 43.8 g 0.6 g	小麦	366 kcal 15.7 g 9.0 g 59.1 g 0.8 g	小麦
22 日	ご飯 鶏肉の甘酢ケチャップ 切干大根サラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	鶏肉	コーン・チンゲ ン菜・ピーマン・玉 ねぎ・人参・切干 大根・長ねぎ	ケチャップ・出し 汁・醤油・酢・ 水・精製塩	292 kcal 10.6 g 8.6 g 44.4 g 0.7 g	小麦	394 kcal 14.3 g 11.6 g 59.9 g 0.9 g	小麦
23 月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(黄桃缶)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚 げ	かぼちゃ・黄桃 缶・小松菜・赤 ピーマン・大根	出し汁・醤油・精 製塩	263 kcal 11.5 g 9.2 g 32.6 g 0.9 g	小麦	355 kcal 15.5 g 12.4 g 44.0 g 1.2 g	小麦
24 火	豚肉 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ひ・万能ねぎ)	ご飯・花ひ・砂 糖・油	豚肉・味噌	インゲン・コー ン・チンゲン菜・ ひじき・玉ねぎ・ 人参・万能ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水	252 kcal 10.3 g 6.2 g 40.3 g 0.7 g	小麦	340 kcal 13.9 g 8.4 g 54.4 g 0.9 g	小麦
25 水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コーンスローサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗 粉・油	鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャバ ツ・なめこ・パ ナ・人参	みりん風調味料・ 出し汁・醤油・ 酢・水	298 kcal 12.0 g 8.6 g 46.4 g 0.7 g	小麦	402 kcal 16.2 g 11.6 g 62.6 g 0.9 g	小麦
26 木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのサラダ スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂 糖・油	豚肉	きゅうり・パセ リ・ほうれん草・ りんご・ワカメ・ 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	271 kcal 9.9 g 6.4 g 45.7 g 1.3 g	小麦	366 kcal 13.4 g 8.6 g 61.7 g 1.8 g	小麦
27 金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のとろとろ煮 ずまし汁(なす・ソーメン)	ごま油・ご飯・さ つま芋・ソーメ ン・砂糖・片栗粉	鶏肉	グリーンピース・な す・ピーマン・ち やし・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・精製塩	319 kcal 11.3 g 7.6 g 52.5 g 0.7 g	小麦	431 kcal 15.3 g 10.3 g 70.9 g 0.9 g	小麦
28 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(白菜・油揚げ)	ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖	鶏肉・味噌・油揚 げ	コーン・ひじき・ 人参・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	275 kcal 10.7 g 8.6 g 40.7 g 0.7 g	小麦	371 kcal 14.4 g 11.6 g 54.9 g 0.9 g	小麦
29 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(白菜・人参)	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・酒・ 出し汁・醤油・ 水・精製塩	281 kcal 11.2 g 9.7 g 38.6 g 0.9 g	乳・卵・小麦	379 kcal 15.1 g 13.1 g 52.1 g 1.2 g	乳・卵・小麦
30 月	ご飯 カラスカレイのねぎ塩だれ さつま芋と豚肉の甘辛がらめ みそ汁(小松菜・なす) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小 麦粉・油	カラスカレイ・豚 肉・味噌	なす・りんご・玉 ねぎ・小松菜・人 参・長ねぎ	酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	307 kcal 9.7 g 8.7 g 50.4 g 0.6 g	小麦	414 kcal 13.1 g 11.7 g 68.0 g 0.8 g	小麦
31 火	パンフキンライス れんこんのせ鶏つくね スープ(チンゲン菜・しめじ) ヨーグルト	ご飯・バター・パ ン粉・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・しめ じ・チンゲン菜・ パセリ・れんこ ん・玉ねぎ・人 参・生姜・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 ・水・精製塩	293 kcal 10.3 g 8.7 g 45.5 g 0.7 g	乳・小麦	396 kcal 13.9 g 11.7 g 61.4 g 0.9 g	乳・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			
	17g以上/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	16.0	10.4	59.8	1.1
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.8	7.7	44.3	0.8

