

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	水 ご飯 鮭のねぎ風味焼き 厚揚げともやししの煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	厚揚げ・鮭・味噌	ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	317 kcal 16.0 g 10.8 g 41.4 g 0.6 g	小麦	428 kcal 21.6 g 14.6 g 55.9 g 0.8 g	小麦
2	木 ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき豆)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき豆・カットトマトパック・パプリカ赤・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	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	347 kcal 13.9 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g	小麦
3	金 ご飯 鶏肉とさつま芋の中華風から揚げ 白菜のしらす煮 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌・油揚げ	ほうれん草・人参・生麦・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	339 kcal 12.3 g 11.7 g 47.4 g 0.9 g	小麦	458 kcal 16.6 g 15.8 g 64.0 g 1.2 g	小麦
4	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(大根・玉ねぎ)	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	267 kcal 8.9 g 9.6 g 37.6 g 0.7 g	卵・小麦	360 kcal 12.0 g 13.0 g 50.8 g 0.9 g	卵・小麦
5	日 ご飯 豚肉の生姜炒め トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁(油揚げ・花ふ)	ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・油	しらす干し・豚肉・味噌・油揚げ	インゲン・トマト・玉ねぎ・人参・生麦・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	257 kcal 11.6 g 7.0 g 37.7 g 0.8 g	小麦	347 kcal 15.7 g 9.5 g 50.9 g 1.1 g	小麦
6	月 カレーライス マカロニサラダ スープ(かぶ・なす) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	かぶ・きゅうり・なす・みかん缶・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	312 kcal 11.0 g 6.6 g 53.7 g 1.0 g	小麦	421 kcal 14.9 g 8.9 g 72.5 g 1.4 g	小麦
7	火 ご飯 助赤タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(焼ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	259 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦	350 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g	小麦
8	水 けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとしみ煮 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・ごぼう・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.8 g 6.1 g 38.5 g 0.8 g	小麦	338 kcal 14.6 g 8.2 g 52.0 g 1.1 g	小麦
9	木 ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	348 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g	小麦
10	金 ご飯 ソース焼きうどん さつま芋のごまがらめ みそ汁(大根・花ふ)	うどん・ごま・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・精製塩	294 kcal 11.7 g 7.4 g 45.4 g 1.4 g	小麦	397 kcal 15.8 g 10.0 g 61.3 g 1.9 g	小麦
11	土 ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 ずまし汁(白菜・長ねぎ)	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
12	日 スバ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・スバゲッティ・パスター・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
13	月 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 玉ねぎの根菜煮 みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・味噌・油揚げ	オレンジ・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	286 kcal 8.8 g 9.2 g 44.1 g 0.5 g	小麦	386 kcal 11.9 g 12.4 g 59.5 g 0.7 g	小麦
14	火 ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆腐・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 11.6 g 9.3 g 42.9 g 0.8 g	小麦	401 kcal 15.7 g 12.6 g 57.9 g 1.1 g	小麦
15	水 鮭ちらし寿司 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・焼ふ・油	厚揚げ・鮭・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・もやし・柿・玉ねぎ・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	307 kcal 16.2 g 9.9 g 40.8 g 0.7 g	小麦	414 kcal 21.9 g 13.4 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	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	13料・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	386	16.5	10.7	58.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.2	7.9	43.3	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 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・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 木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・カットトマトパック・パプリカ赤・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	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	347 kcal 13.9 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g	小麦
17 金	肉みそどんぐりご飯 キャベツと大根のサラダ すまし汁(ソーメン・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまい芋・ソーメン・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	キャベツ・パイナップル缶・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	309 kcal 9.3 g 7.2 g 53.4 g 0.9 g	小麦	417 kcal 12.6 g 9.7 g 72.1 g 1.2 g	小麦
18 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(大根・玉ねぎ)	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	267 kcal 8.9 g 9.6 g 37.6 g 0.7 g	卵・小麦	360 kcal 12.0 g 13.0 g 50.8 g 0.9 g	卵・小麦
19 日	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ(豆腐・人参)	スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・精製塩	265 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g	乳・卵・小麦	358 kcal 15.4 g 14.3 g 43.3 g 1.1 g	乳・卵・小麦
20 月	キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ(玉ねぎ・キャベツ) オレンジゼリー	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ハンバーグ	あおさ粉・オレンジジュース・キャベツ・きゅうり・トマト・寒天・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	316 kcal 8.8 g 8.9 g 52.9 g 0.9 g	乳・小麦	427 kcal 11.9 g 12.0 g 71.4 g 1.2 g	乳・小麦
21 火	ご飯 助京タラの竜田焼き 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁(ゆず・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・砂糖・ゆず・片栗粉・油	スネソウタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	259 kcal 12.2 g 6.0 g 41.1 g 0.8 g	小麦	350 kcal 16.5 g 8.1 g 55.5 g 1.1 g	小麦
22 水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉ののりみ煮 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・こぼろ・バナナ・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.8 g 6.1 g 38.5 g 0.8 g	小麦	338 kcal 14.6 g 8.2 g 52.0 g 1.1 g	小麦
23 木	ご飯 鮭の甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	鮭・味噌・油揚げ	パプリカ黄・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	酒・出し汁・醤油・酢	258 kcal 11.4 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	348 kcal 15.4 g 9.3 g 54.5 g 0.9 g	小麦
24 金	ご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 きゅうりとコーンのツナサラダ すまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	出し汁・醤油・酢・精製塩	304 kcal 12.7 g 9.4 g 43.3 g 0.8 g	小麦	410 kcal 17.1 g 12.7 g 58.5 g 1.1 g	小麦
25 土	ご飯 鶏肉の彩り炒め ひじきの炒り煮 すまし汁(白菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・油揚げ	ごぼろ・チンゲン菜・パプリカ赤・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
26 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
27 月	ケチャップライス フライドチキン 白菜のツナサラダ スープ(大根・長ねぎ)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレック缶・鶏肉・豆乳	グリーンピース・トマト・人参・生姜・大根・長ねぎ・白菜	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・精製塩	320 kcal 11.5 g 12.3 g 41.0 g 0.8 g	小麦	432 kcal 15.5 g 16.6 g 55.4 g 1.1 g	小麦
28 火	ご飯 ハンバーグケチャップソース かぶとワカメのサラダ みそ汁(豆腐・インゲン)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆乳・豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水	297 kcal 11.6 g 9.3 g 42.9 g 0.8 g	小麦	401 kcal 15.7 g 12.6 g 57.9 g 1.1 g	小麦
29 水	ご飯 鮭のねぎ風味焼き 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・里手	鶏肉・鮭・豆腐・味噌	ほうれん草・柿・人参・舞茸・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	298 kcal 15.8 g 8.2 g 42.7 g 1.0 g	小麦	402 kcal 21.3 g 11.1 g 57.6 g 1.4 g	小麦
30 木	ご飯 豚肉と野菜のトマト煮 大根とパプリカのごまサラダ スープ(人参・えのき茸)	ごま・ご飯・砂糖・油	豚肉	えのき茸・カットトマトパック・パプリカ赤・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	257 kcal 10.3 g 6.9 g 40.4 g 0.7 g	小麦	347 kcal 13.9 g 9.3 g 54.5 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			
	13料 ¹⁾ ・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	386	16.5	10.7	58.4	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	12.2	7.9	43.3	0.8

