

# 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・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 金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(みかん)	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・みかん・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 10.4 g 7.6 g 40.4 g 0.6 g	乳・小麦	359 kcal 14.0 g 10.3 g 54.5 g 0.8 g	乳・小麦
2 土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	292 kcal 12.1 g 7.3 g 44.8 g 0.7 g	小麦	394 kcal 16.3 g 9.9 g 60.5 g 0.9 g	小麦
3 日	ご飯 鶏肉の甘辛炒め きゅうりのごぼうサラダ みそ汁(油揚げ・万能ねぎ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	277 kcal 9.3 g 9.6 g 40.2 g 0.7 g	卵・小麦	374 kcal 12.6 g 13.0 g 54.3 g 0.9 g	卵・小麦
4 月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 12.4 g 42.4 g 0.7 g	小麦	431 kcal 14.7 g 16.7 g 57.2 g 0.9 g	小麦
5 火	鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・人参・水菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	332 kcal 12.2 g 8.3 g 54.3 g 0.8 g	小麦	448 kcal 16.5 g 11.2 g 73.3 g 1.1 g	小麦
6 水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・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・醤油・酢・精製塩	257 kcal 11.8 g 8.5 g 34.3 g 0.7 g	小麦	347 kcal 15.9 g 11.5 g 46.3 g 0.9 g	小麦
7 木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のどろどろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	323 kcal 9.4 g 8.6 g 54.9 g 0.8 g	小麦	436 kcal 12.7 g 11.6 g 74.1 g 1.1 g	小麦
8 金	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・マヨネーズ・砂糖	豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・コーン・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 11.4 g 8.0 g 41.9 g 0.7 g	卵・小麦	381 kcal 15.4 g 10.8 g 56.6 g 0.9 g	卵・小麦
9 土	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	306 kcal 11.6 g 8.7 g 47.8 g 1.0 g	卵・小麦	413 kcal 15.7 g 11.7 g 64.5 g 1.4 g	卵・小麦
10 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・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
11 月	ご飯 鶏肉と冬野菜の和風ポトフ じゃが芋とコーンのココロ和え フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・人参・白菜	出し汁・醤油・精製塩	274 kcal 10.6 g 7.7 g 43.2 g 0.6 g	小麦	370 kcal 14.3 g 10.4 g 58.3 g 0.8 g	小麦
12 火	おろしあんかけうどん さつま芋のツナ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 11.6 g 7.2 g 43.7 g 1.0 g	小麦	387 kcal 15.7 g 9.7 g 59.0 g 1.4 g	小麦
13 水	ご飯 豚肉の生姜煮 春雨のごまソテー みそ汁(かぶ・油揚げ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・春雨・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	279 kcal 10.9 g 8.1 g 41.9 g 0.6 g	小麦	377 kcal 14.7 g 10.9 g 56.6 g 0.8 g	小麦
14 木	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	269 kcal 11.0 g 7.5 g 41.0 g 0.7 g	小麦	363 kcal 14.9 g 10.1 g 55.4 g 0.9 g	小麦
15 金	らいおん丼 白菜サラダ みそ汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・りんご・レmons・人参・大根・長ねぎ・白菜	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢	282 kcal 9.3 g 8.4 g 44.1 g 0.8 g	小麦	381 kcal 12.6 g 11.3 g 59.5 g 1.1 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材料・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	385	16.1	10.7	58.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.9	7.9	43.2	0.7



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 12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 土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレック缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	292 kcal 12.1 g 7.3 g 44.8 g 0.7 g	小麦	394 kcal 16.3 g 9.9 g 60.5 g 0.9 g	小麦
17 日	ご飯 鶏肉の甘辛炒め きゅうりのごぼうサラダ みそ汁(油揚げ・万能ねぎ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	277 kcal 9.3 g 9.6 g 40.2 g 0.7 g	卵・小麦	374 kcal 12.6 g 13.0 g 54.3 g 0.9 g	卵・小麦
18 月	ご飯 ひとくちチキンカツ 大根と人参のサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	インゲン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ウスターソース・出し汁・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 12.4 g 42.4 g 0.7 g	小麦	431 kcal 14.7 g 16.7 g 57.2 g 0.9 g	小麦
19 火	鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平 みそ汁(キャベツ・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・ワカメ・人参・水菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	332 kcal 12.2 g 8.3 g 54.3 g 0.8 g	小麦	448 kcal 16.5 g 11.2 g 73.3 g 1.1 g	小麦
20 水	ナポリタン きゅうりとコーンのごまサラダ スープ(人参・ごぼう)	ごま・スバゲッティ・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・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	257 kcal 11.8 g 8.5 g 34.3 g 0.7 g	小麦	347 kcal 15.9 g 11.5 g 46.3 g 0.9 g	小麦
21 木	ご飯 しらすのかき揚げ 鶏肉と野菜のとうろ煮 みそ汁(さつま芋・なめこ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	しらす干し・鶏肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	323 kcal 9.4 g 8.6 g 54.9 g 0.8 g	小麦	436 kcal 12.7 g 11.6 g 74.1 g 1.1 g	小麦
22 金	豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・マヨネーズ・砂糖	豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・コーン・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 11.4 g 8.0 g 41.9 g 0.7 g	卵・小麦	381 kcal 15.4 g 10.8 g 56.6 g 0.9 g	卵・小麦
23 土	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ(白菜・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	オレンジ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	306 kcal 11.6 g 8.7 g 47.8 g 1.0 g	卵・小麦	413 kcal 15.7 g 11.7 g 64.5 g 1.4 g	卵・小麦
24 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・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
25 月	コーンチャップライス 照り焼きローストチキン ポテサラツリー スープ(かぶ・白菜) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉	かぶ・きゅうり・コーン・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	ケチャップ・みりん風調味料・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 10.7 g 7.8 g 45.5 g 0.8 g	小麦	381 kcal 14.4 g 10.5 g 61.4 g 1.1 g	小麦
26 火	おろしあんかけうどん さつま芋のツツ炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・豚肉	オレンジ・チンゲン菜・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	287 kcal 11.6 g 7.2 g 43.7 g 1.0 g	小麦	387 kcal 15.7 g 9.7 g 59.0 g 1.4 g	小麦
27 水	ご飯 白糸タラのから揚げ 白菜のしらす煮 鶏汁(鶏肉・もやし・焼ふ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	しらす干し・シロイトタラ・鶏肉・味噌	トマト・バナナ・もやし・人参・白菜	出し汁・醤油	277 kcal 13.3 g 7.5 g 40.0 g 0.8 g	小麦	374 kcal 18.0 g 10.1 g 54.0 g 1.1 g	小麦
28 木	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉の彩り中華炒め 小松菜とれんこんの煮物 みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	コーン・ごぼう・なす・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	269 kcal 11.0 g 7.5 g 41.0 g 0.7 g	小麦	363 kcal 14.9 g 10.1 g 55.4 g 0.9 g	小麦
29 金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター炒め みそ汁(白菜・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖	カラスカレイ・鶏肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・人参・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	266 kcal 10.5 g 7.6 g 40.4 g 0.6 g	乳・小麦	359 kcal 14.2 g 10.3 g 54.5 g 0.8 g	乳・小麦
30 土	豚丼 ほうれん草のマカロニツナサラダ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレック缶・豚肉・味噌	ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水	292 kcal 12.1 g 7.3 g 44.8 g 0.7 g	小麦	394 kcal 16.3 g 9.9 g 60.5 g 0.9 g	小麦
31 日	ご飯 鶏肉の甘辛炒め きゅうりのごぼうサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	278 kcal 9.3 g 9.6 g 40.5 g 0.7 g	卵・小麦	375 kcal 12.6 g 13.0 g 54.7 g 0.9 g	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	385	16.1	10.7	58.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.9	7.9	43.2	0.7

