

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 1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 月	三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	コーン・れんこん・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・糖・精製塩	291 kcal 10.4 g 8.9 g 42.8 g 0.7 g	小麦	393 kcal 14.0 g 12.0 g 57.8 g 0.9 g	小麦
2 火	ご飯 助京タラのフライ キャベツの信田煮 具だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(洋なし缶)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	スゲソウタラ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ごぼう・人参・洋なし缶	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	338 kcal 14.2 g 10.1 g 50.5 g 0.5 g	小麦	456 kcal 19.2 g 13.6 g 68.2 g 0.7 g	小麦
3 水	鶏肉の和風スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ フルーツ(黄桃缶)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・なす・ぶなしめじ・ワカメ・黄桃缶・玉ねぎ	出し汁・醤油・酢・精製塩	305 kcal 14.2 g 11.6 g 36.4 g 0.7 g	小麦	412 kcal 19.2 g 15.7 g 49.1 g 0.9 g	小麦
4 木	ご飯 鶏肉のチーズマヨ焼き ひじきとれんこんの煮物 みそ汁(ほうれん草・インゲン)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・油	チーズ・鶏肉・味噌	インゲン・ひじき・フロッコリー・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参	出し汁・醤油・精製塩	318 kcal 12.2 g 14.3 g 37.1 g 0.8 g	乳・卵・小麦	429 kcal 16.5 g 19.3 g 50.1 g 1.1 g	乳・卵・小麦
5 金	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン粉・マカロニ・小麦粉・砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	かぶ・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・酢・水・精製塩	328 kcal 12.0 g 10.6 g 46.6 g 0.9 g	小麦	443 kcal 16.2 g 14.3 g 62.9 g 1.2 g	小麦
6 土	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め きゅうりのマヨサラダ みそ汁(じゃが芋・花ふ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	きゅうり・コーン・フロッコリー・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	263 kcal 10.6 g 7.4 g 39.9 g 0.6 g	卵・小麦	343 kcal 14.3 g 10.0 g 53.9 g 0.8 g	卵・小麦
7 日	ご飯 豚肉とチンゲン菜のあっさり煮 カリフラワーと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・大根菜)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	かぶ・カリフラワー・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	254 kcal 10.9 g 7.0 g 38.0 g 0.6 g	小麦	343 kcal 14.7 g 9.5 g 51.3 g 0.8 g	小麦
8 月	ご飯 カラスカレイのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	みりん風調味料・出し汁・醤油・水	313 kcal 9.6 g 10.5 g 46.9 g 0.6 g	小麦	423 kcal 13.0 g 14.2 g 63.3 g 0.8 g	小麦
9 火	ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) アップルゼリー	うどん・ごま油・じゃが芋・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・ピーマン・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・人参	ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	262 kcal 11.2 g 7.1 g 38.0 g 1.1 g	小麦	354 kcal 15.1 g 9.6 g 51.3 g 1.5 g	小麦
10 水	ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め ずまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	252 kcal 13.2 g 5.1 g 39.1 g 0.7 g	乳・小麦	340 kcal 17.8 g 6.9 g 52.8 g 0.9 g	乳・小麦
11 木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	283 kcal 10.7 g 6.7 g 48.8 g 1.0 g	小麦	382 kcal 14.4 g 9.0 g 65.9 g 1.4 g	小麦
12 金	ツナのおおさおにぎり 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・油	ツナフレーク缶・鶏肉	あおさ粉・きゅうり・バナナ・パプリカ黄・れんこん・人参・生姜・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水	316 kcal 10.8 g 10.6 g 43.9 g 0.6 g	小麦	427 kcal 14.6 g 14.3 g 59.3 g 0.8 g	小麦
13 土	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき茸)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	花かつお・豚肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	258 kcal 11.0 g 4.8 g 44.2 g 0.7 g	小麦	348 kcal 14.9 g 6.5 g 59.7 g 0.9 g	小麦
14 日	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ みそ汁(豆腐・しめじ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・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	279 kcal 11.8 g 8.1 g 41.9 g 0.6 g	卵・小麦	377 kcal 15.9 g 10.9 g 56.6 g 0.8 g	卵・小麦
15 月	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 豚肉と野菜の煮物 スープ(かぶ・インゲン) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉	インゲン・かぶ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	293 kcal 11.6 g 10.1 g 41.2 g 0.6 g	小麦	396 kcal 15.7 g 13.6 g 55.6 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	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	1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	387	16.2	10.8	58.3	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	8.0	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 1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	火	ご飯 助京タラのフライ キャベツの信田煮 貝だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ パン粉・砂糖・小 麦粉・油	スクソウタラ・豆 腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	オレンジ・キャベ ツ・ごぼう・人参	酒・出し汁・醤油 油・水・精製塩	331 kcal 14.4 g 9.9 g 49.3 g 0.5 g	小麦	447 kcal 19.4 g 13.4 g 66.6 g 0.7 g	小麦
17	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏 肉・豆乳・味噌	きゅうり・コー ン・しめじ・な す・ワカメ・玉ね ぎ	出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	309 kcal 15.2 g 12.5 g 35.0 g 0.7 g	乳・小麦	417 kcal 20.5 g 16.9 g 47.3 g 0.9 g	乳・小麦
18	木	ご飯 鮭のごま煮 じゃが芋と豚肉の塩金平 みそ汁(玉ねぎ・花ふ) フルーツ(みかん)	ごま・ご飯・じゃ が芋・花ふ・砂 糖・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・みか ん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	255 kcal 13.0 g 4.6 g 42.9 g 0.6 g	小麦	344 kcal 17.6 g 6.2 g 57.9 g 0.8 g	小麦
19	金	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の照りボール マカロニツナサラダ みそ汁(かぶ・油揚げ)	ご飯・パン粉・マ カロニミックス・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉・味噌・油揚 げ	かぶ・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・酢・ 水・精製塩	329 kcal 12.1 g 10.6 g 47.0 g 0.9 g	小麦	444 kcal 16.3 g 14.3 g 63.5 g 1.2 g	小麦
20	土	ご飯 豚肉と野菜の彩り炒め きゅうりのマヨサラダ みそ汁(じゃが芋・花ふ)	ご飯・じゃが芋・ マヨネーズ・花 ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	きゅうり・コー ン・フロッコ リー・玉ねぎ・人 参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	263 kcal 10.7 g 7.5 g 40.1 g 0.6 g	卵・小麦	355 kcal 14.4 g 10.1 g 54.1 g 0.8 g	卵・小麦
21	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・パ 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
22	月	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	カラスカレイ・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・りん ご・玉ねぎ・人 参・大根	みりん風調味料・ 出し汁・醤油・水	306 kcal 9.4 g 10.6 g 46.7 g 0.6 g	小麦	413 kcal 12.7 g 14.3 g 63.0 g 0.8 g	小麦
23	火	ソース焼きうどん じゃが芋のピーマン炒め みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・ じゃが芋・油	豚肉・味噌・油揚 げ	あおさ粉・オレンジ 菜・キャベツ・チ ンゲン菜・ピーマ ン・玉ねぎ・人参	ウスターソース・ みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	255 kcal 11.6 g 7.0 g 37.0 g 1.1 g	小麦	344 kcal 15.7 g 9.5 g 50.0 g 1.5 g	小麦
24	水	ご飯 白糸タラのみぞ煮 鶏肉と野菜のバター醤油炒め すまし汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂 糖	シロイトラ・鶏 肉・豆腐・味噌	バナナ・ほうれん 草・ワカメ・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・精製塩	253 kcal 13.1 g 5.1 g 39.4 g 0.7 g	乳・小麦	342 kcal 17.7 g 6.9 g 53.2 g 0.9 g	乳・小麦
25	木	カレーライス キャベツとかぶの胡麻和え スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(みかん)	ごま・ご飯・じゃ が芋・砂糖・油	豚肉	かぶ・キャベツ・ ごぼう・みかん・ 玉ねぎ・小松菜・ 人参	SBカレーの王子 さま調味料・酒・出 し汁・醤油・水・ 精製塩	283 kcal 10.8 g 6.6 g 48.2 g 1.0 g	小麦	382 kcal 14.6 g 8.9 g 65.1 g 1.4 g	小麦
26	金	ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ すまし汁(焼ふ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂 糖・春雨・焼ふ・ 油	鶏肉	きゅうり・パプリ カ黄・れんこん・ 人参・生姜・長ね ぎ・白菜	酒・出し汁・醤油 油・酢・水・精製 塩	278 kcal 9.8 g 8.4 g 40.7 g 0.7 g	小麦	375 kcal 13.2 g 11.3 g 54.9 g 0.9 g	小麦
27	土	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉の治部煮風 大根とコーンのおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ・えのき草)	ご飯・砂糖・小麦 粉・油	花かつお・豚肉・ 味噌	えのき草・かぼ ちゃ・コーン・玉 ねぎ・小松菜・人 参・大根	ふりかけ・みりん 風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・ 精製塩	258 kcal 11.0 g 4.8 g 44.2 g 0.7 g	小麦	348 kcal 14.9 g 6.5 g 59.7 g 0.9 g	小麦
28	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ポテトサラダ みそ汁(豆腐・しめじ)	ごま油・ご飯・ じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・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	279 kcal 11.8 g 8.1 g 41.9 g 0.6 g	卵・小麦	377 kcal 15.9 g 10.9 g 56.6 g 0.8 g	卵・小麦
29	月	三色丼 大根と人参のツナサラダ みそ汁(れんこん・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂 糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・ 鶏肉・味噌	コーン・れんこ ん・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根・ 長ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤 油・酢・精製塩	290 kcal 10.4 g 8.9 g 42.7 g 0.7 g	小麦	392 kcal 14.0 g 12.0 g 57.6 g 0.9 g	小麦
30	火	ご飯 助京タラのフライ キャベツの信田煮 貝だくさん汁(豚肉・豆腐・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・ パン粉・砂糖・小 麦粉・油	スクソウタラ・豆 腐・豚肉・味噌・ 油揚げ	オレンジ・キャベ ツ・ごぼう・人参	酒・出し汁・醤油 油・水・精製塩	331 kcal 14.4 g 9.9 g 49.3 g 0.5 g	小麦	447 kcal 19.4 g 13.4 g 66.6 g 0.7 g	小麦
31	水	鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのわかめサラダ ヨーグルト	スパゲッティ・砂 糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏 肉・豆乳・味噌	きゅうり・コー ン・しめじ・な す・ワカメ・玉ね ぎ	出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	309 kcal 15.2 g 12.5 g 35.0 g 0.7 g	乳・小麦	417 kcal 20.5 g 16.9 g 47.3 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			
	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	16.2	10.8	58.3	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	12.0	8.0	43.2	0.7

