

ママサポ・テラス安城桜井駅前園 給食献立表 幼児食 3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 金	そぼろひなちらし寿司 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁（花ふ・万能ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・花ふ・砂糖・ 片栗粉・油	豚肉・味噌	オレンジ・かぼ ちゃ・キヌサヤ・グ リンピース・コー ン・りんご・人 参・万能ねぎ	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	299 kcal 10.7 g 6.5 g 51.1 g 0.7 g	小麦	404 kcal 14.4 g 8.8 g 69.0 g 0.9 g	小麦
2 土	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・ ヒーマン・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
3 日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ ずまし汁（大根・しめじ）	ご飯・砂糖・小麦 粉・油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ワ カメ・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	259 kcal 10.3 g 6.2 g 41.8 g 0.8 g	小麦	350 kcal 13.9 g 8.4 g 56.4 g 1.1 g	小麦
4 月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ（ほうれん草・長ねぎ） フルーツ（りんご）	ご飯・じゃが芋・砂 糖・油	ツナフレーク缶・鶏 肉	トマト・パプリカ 黄・ほうれん草・り んご・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	SBカレーの王子さ ま顆粒・出し汁・醬 油・水・精製塩	291 kcal 9.9 g 7.9 g 47.6 g 1.2 g	小麦	393 kcal 13.4 g 10.7 g 64.3 g 1.6 g	小麦
5 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋のごまサラダ みそ汁（なす・なめこ）	ご飯・砂糖・さつま 芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・な めこ・玉ねぎ・人 参・水菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	309 kcal 12.1 g 8.3 g 48.9 g 0.6 g	小麦	417 kcal 16.3 g 11.2 g 66.0 g 0.8 g	小麦
6 水	ツナピラフ 鶏肉のマカロニミソグラタン風 スープ（キャベツ・人参） フルーツ（バナナ）	ご飯・バター・ハン 粉・マカロニ・小麦 粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・豆乳・味噌	キャベツ・グリン ピース・コーン・パ ナナ・玉ねぎ・人 参	出し汁・醤油・水・ 精製塩	305 kcal 10.9 g 7.8 g 48.5 g 0.8 g	乳・小麦	412 kcal 14.7 g 10.5 g 65.5 g 1.1 g	乳・小麦
7 木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおかか煮 みそ汁（花ふ・ワカメ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・ごま油・ご 飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・鮭・味 噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・ 小松菜・人参・大根	みりん風調味料・出 し汁・醤油・精製塩	257 kcal 12.2 g 6.6 g 39.2 g 0.7 g	小麦	347 kcal 16.5 g 8.9 g 52.9 g 0.9 g	小麦
8 金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ（バナナ）	うどん・ごま油・砂 糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリン ピース・アスパラ・チンゲン 菜・パナナ・人参・ 長ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・ 精製塩	252 kcal 11.6 g 7.1 g 34.7 g 0.9 g	小麦	340 kcal 15.7 g 9.6 g 46.8 g 1.2 g	小麦
9 土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ（大根・ワカメ） アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・マ ヨネーズ・砂糖・油	豚肉	グリンピース・りん ごジュース・ワカ メ・寒天・玉ねぎ・ 人参・大根	SBハヤシの王子さ ま顆粒・酒・出し 汁・醤油・水・精製 塩	312 kcal 10.3 g 7.7 g 52.9 g 1.3 g	卵・小麦	421 kcal 13.9 g 10.4 g 71.4 g 1.8 g	卵・小麦
10 日	ご飯 鶏肉と野菜のバターソテー きゅうりのわかめサラダ みそ汁（チンゲン菜・しめじ）	ごま油・ご飯・パ ター・砂糖・片栗粉	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅう り・コーン・しめ じ・チンゲン菜・ワ カメ・人参	出し汁・醤油・酢・ 精製塩	253 kcal 9.2 g 7.1 g 39.8 g 0.8 g	乳・小麦	342 kcal 12.4 g 9.6 g 53.7 g 1.1 g	乳・小麦
11 月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりみ煮 切干大根炒め みそ汁（じゃが芋・花ふ）	ご飯・じゃが芋・花 ふ・砂糖・片栗粉・ 油	鶏肉・豆腐・味噌・ 油揚げ	グリンピース・ほう れん草・玉ねぎ・人 参・切干大根	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油	291 kcal 14.0 g 5.5 g 48.2 g 0.6 g	小麦	393 kcal 18.9 g 7.4 g 65.1 g 0.8 g	小麦
12 火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁（なす・えのき茸）	ご飯・ごま油・ご 飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベ ツ・きゅうり・な す・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	253 kcal 10.5 g 7.1 g 38.3 g 0.5 g	小麦	342 kcal 14.2 g 9.6 g 51.7 g 0.7 g	小麦
13 水	鉄分強化！ふりかけご飯 助寮タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁（小松菜・焼ふ） フルーツ（不知火）	ご飯・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	スネソウタラ・鶏 肉・味噌	かぼちゃ・ハゼリ・ 小松菜・人参・不知 火（しらぬい）	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製 塩	278 kcal 14.4 g 5.3 g 46.2 g 0.7 g	小麦	375 kcal 19.4 g 7.2 g 62.4 g 0.9 g	小麦
14 木	ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ（さつま芋・ごぼう） フルーツ（りんご）	ごま油・ご飯・さつ ま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏 肉	グリーンアスパラ・ ごぼう・トマト・ほう れん草・りんご・ 玉ねぎ・人参	SBシチューの王子 さま顆粒・酒・出し 汁・醤油・酢・水・ 精製塩	306 kcal 11.0 g 8.6 g 48.1 g 1.2 g	小麦	413 kcal 14.9 g 11.6 g 64.9 g 1.6 g	小麦
15 金	春色丼 かぼちゃのとりみ煮 みそ汁（花ふ・万能ねぎ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・花ふ・砂糖・ 片栗粉・油	豚肉・味噌	オレンジ・かぼ ちゃ・グリンピー ス・コーン・小松 菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・ 出し汁・醤油・ 精製塩	290 kcal 10.7 g 6.5 g 49.0 g 0.6 g	小麦	392 kcal 14.4 g 8.8 g 66.2 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			
	たんぱく質・たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質/たんぱく質	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	391	16.0	10.4	60.4	1.0
1~2 歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289	11.9	7.7	44.8	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 3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	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
17 日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ ずまし汁(大根・しめじ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	259 kcal 10.3 g 6.2 g 41.8 g 0.8 g	小麦	350 kcal 13.9 g 8.4 g 56.4 g 1.1 g	小麦
18 月	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ(ほうれん草・長ねぎ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	トマト・パプリカ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ	SBカレーの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	291 kcal 9.9 g 7.9 g 47.6 g 1.2 g	小麦	393 kcal 13.4 g 10.7 g 64.3 g 1.6 g	小麦
19 火	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつまいもごまサラダ みそ汁(なす・なめこ)	ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・なす・なめこ・玉ねぎ・人参・水菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	309 kcal 12.1 g 8.3 g 48.9 g 0.6 g	小麦	417 kcal 16.3 g 11.2 g 66.0 g 0.8 g	小麦
20 水	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
21 木	ご飯 鮭のごま焼き 大根のおか煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・油	花かつお・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・ワカメ・小松菜・人参・大根	みりん風調味料・出し汁・醤油・精製塩	257 kcal 12.2 g 6.6 g 39.2 g 0.7 g	小麦	347 kcal 16.5 g 8.9 g 52.9 g 0.9 g	小麦
22 金	チンゲン菜のあんかけ肉うどん 春野菜のしらすサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 kcal 11.5 g 7.2 g 35.0 g 0.9 g	小麦	339 kcal 15.5 g 9.7 g 47.3 g 1.2 g	小麦
23 土	ハヤシライス ポテトサラダ スープ(大根・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豚肉	グリーンピース・りんご・アスパラ・ワカメ・落花生・玉ねぎ・人参・大根	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	312 kcal 10.3 g 7.7 g 52.9 g 1.3 g	卵・小麦	421 kcal 13.9 g 10.4 g 71.4 g 1.8 g	卵・小麦
24 日	ご飯 鶏肉と野菜のバターソテー きゅうりのわかめサラダ みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・片栗粉	鶏肉・味噌	キャベツ・きゅうり・コーン・しめじ・チンゲン菜・ワカメ・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	253 kcal 9.2 g 7.1 g 39.8 g 0.8 g	乳・小麦	342 kcal 12.4 g 9.6 g 53.7 g 1.1 g	乳・小麦
25 月	ご飯 豆腐と鶏肉のとうみ煮 切干大根炒め みそ汁(じゃが芋・花ふ)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	291 kcal 14.0 g 5.5 g 48.2 g 0.6 g	小麦	393 kcal 18.9 g 7.4 g 65.1 g 0.8 g	小麦
26 火	ご飯 豚肉の春キャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(なす・えのき豆)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき豆・キャベツ・きゅうり・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	253 kcal 10.5 g 7.1 g 38.3 g 0.5 g	小麦	342 kcal 14.2 g 9.6 g 51.7 g 0.7 g	小麦
27 水	鉄分強化!ふりかけご飯 助寮タラの揚げ煮 ささみとかぼちゃのマッシュサラダ みそ汁(小松菜・焼ふ) フルーツ(不知火)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・パセリ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 14.4 g 5.3 g 46.2 g 0.7 g	小麦	375 kcal 19.4 g 7.2 g 62.4 g 0.9 g	小麦
28 木	ご飯 クリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ(さつまいも・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・ごぼう・トマト・りんご・玉ねぎ・人参	SBシチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	306 kcal 10.9 g 8.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	413 kcal 14.7 g 11.5 g 65.5 g 1.5 g	小麦
29 金	春色丼 かぼちゃのとうみ煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・小松菜・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	290 kcal 10.7 g 6.5 g 49.0 g 0.6 g	小麦	392 kcal 14.4 g 8.8 g 66.2 g 0.8 g	小麦
30 土	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
31 日	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ ずまし汁(大根・しめじ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	豚肉・味噌	コーン・しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	259 kcal 10.3 g 6.2 g 41.8 g 0.8 g	小麦	350 kcal 13.9 g 8.4 g 56.4 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	給食栄養目標量		当月平均給食栄養量			
	17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	391	16.0	10.4	60.4	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	289	11.9	7.7	44.8	0.8

