

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	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.1 g 11.3 g 53.6 g 0.9 g	小麦
2	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風(北海道) いもち風(北海道) ずまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・ピーマン・りんご・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	271 kcal 11.2 g 5.5 g 48.3 g 0.7 g	乳・小麦	366 kcal 15.1 g 7.4 g 65.2 g 0.9 g	乳・小麦
3	木	ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ 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	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生姜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 15.9 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	435 kcal 15.9 g 13.5 g 65.1 g 1.1 g	小麦
4	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼肉・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・焼肉・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	377 kcal 18.4 g 12.4 g 51.3 g 1.2 g	小麦
5	土	ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め かぼちゃの佃田煮 みそ汁(なす・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・なす・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	277 kcal 11.0 g 8.2 g 43.3 g 0.6 g	小麦	374 kcal 14.9 g 11.1 g 58.5 g 0.8 g	小麦
6	日	ご飯 豚肉の甘酢ケチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・パプリカ・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 9.6 g 7.4 g 41.7 g 0.6 g	小麦	354 kcal 13.0 g 10.0 g 56.3 g 0.8 g	小麦
7	月	ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	342 kcal 15.4 g 12.7 g 44.0 g 1.2 g	小麦
8	火	豚丼 チンゲン菜のひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	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・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.3 g 54.4 g 0.9 g	小麦
9	水	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・なめこ) ヨーグルト	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・鶏肉・鮭・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	358 kcal 18.7 g 11.1 g 49.7 g 0.5 g	乳・小麦	483 kcal 25.2 g 15.0 g 67.1 g 0.7 g	乳・小麦
10	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	S/Bハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 9.7 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	363 kcal 13.1 g 9.0 g 60.6 g 1.8 g	小麦
11	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.7 g 0.8 g	乳・小麦
12	土	ご飯 鶏肉のみそ焼き にんじゃが煮 ずまし汁(白菜・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 10.8 g 9.6 g 41.3 g 0.7 g	小麦	381 kcal 14.6 g 13.0 g 55.8 g 0.9 g	小麦
13	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
14	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め ひじきと人参のツナサラダ みそ汁(さつま芋・油揚げ)	ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・ひじき・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・精製塩	294 kcal 10.9 g 10.3 g 42.3 g 1.0 g	小麦	397 kcal 14.7 g 13.9 g 57.1 g 1.4 g	小麦
15	火	ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め かぶとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	かぶ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦	374 kcal 16.5 g 11.5 g 53.7 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			
	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	385	16.3	11.0	58.8	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.1	8.2	43.6	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	水 コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ(豆腐・キャベツ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・油	ハンバーグ・豆腐	オレンジ・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	S/Bハヤシの王子さま顆粒・出し汁・醤油・水・精製塩	363 kcal 11.4 g 12.1 g 55.3 g 1.1 g	乳・卵・小麦	490 kcal 15.4 g 16.3 g 74.7 g 1.5 g	乳・卵・小麦
17	木 ご飯 れんこん鶏つくね マカロニツナサラダ 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	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・ほうれん草・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・生菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	322 kcal 11.8 g 10.0 g 48.2 g 0.8 g	小麦	435 kcal 15.9 g 13.5 g 65.1 g 1.1 g	小麦
18	金 納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のしらす和え みそ汁(焼肉・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・焼肉・油	しらす干し・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢	279 kcal 13.6 g 9.2 g 38.0 g 0.9 g	小麦	377 kcal 18.4 g 12.4 g 51.3 g 1.2 g	小麦
19	土 ご飯 キャベツと豚肉の甘辛炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁(なす・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・なす・人参・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	277 kcal 11.0 g 8.2 g 43.3 g 0.6 g	小麦	374 kcal 14.9 g 11.1 g 58.5 g 0.8 g	小麦
20	日 ご飯 豚肉の甘酢クチャップ きゅうりのコーンサラダ スープ(チンゲン菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・パプリカ・赤・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	262 kcal 9.6 g 7.4 g 41.7 g 0.6 g	小麦	354 kcal 13.0 g 10.0 g 56.3 g 0.8 g	小麦
21	月 ほうとう風うどん 小松菜の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	253 kcal 11.4 g 9.4 g 32.6 g 0.9 g	小麦	342 kcal 15.4 g 12.7 g 44.0 g 1.2 g	小麦
22	火 豚汁 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	260 kcal 10.0 g 7.6 g 40.3 g 0.7 g	小麦	351 kcal 13.5 g 10.3 g 54.4 g 0.9 g	小麦
23	水 ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 切干大根のツナ炒め みそ汁(なす・長ねぎ)	ご飯・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	なす・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	273 kcal 11.2 g 9.1 g 38.5 g 0.7 g	小麦	369 kcal 15.1 g 12.3 g 52.0 g 0.9 g	小麦
24	木 ハヤシライス 白菜ときゅうりの和え物 スープ(ほうれん草・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	きゅうり・パセリ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	S/Bハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	269 kcal 9.7 g 6.7 g 44.9 g 1.3 g	小麦	363 kcal 13.1 g 9.0 g 60.6 g 1.8 g	小麦
25	金 ご飯 鶏肉とさつま芋のり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(なす・しめじ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・精製塩	318 kcal 11.4 g 8.6 g 51.6 g 0.6 g	乳・小麦	429 kcal 15.4 g 11.6 g 69.7 g 0.8 g	乳・小麦
26	土 ご飯 鶏肉のみそ焼き にんじゃが煮 ずまし汁(白菜・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・玉ねぎ・人参・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	282 kcal 10.8 g 9.6 g 41.3 g 0.7 g	小麦	381 kcal 14.6 g 13.0 g 55.8 g 0.9 g	小麦
27	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	マスタードソース・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
28	月 鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め ひじきと人参のツナサラダ みそ汁(さつま芋・油揚げ)	ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・ひじき・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・精製塩	294 kcal 10.9 g 10.3 g 42.3 g 1.0 g	小麦	397 kcal 14.7 g 13.9 g 57.1 g 1.4 g	小麦
29	火 ご飯 鶏肉と白菜のさっぱり炒め トマトとほうれん草のおかか和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌	トマト・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦	370 kcal 16.1 g 11.3 g 53.6 g 0.9 g	小麦
30	水 ご飯 鮭のみそ焼き じゃが芋のきのこ煮 ずまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・しめじ・りんご・人参・大根	出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.9 g 5.1 g 44.0 g 0.6 g	小麦	338 kcal 14.7 g 6.9 g 59.4 g 0.8 g	小麦
31	木 パンフキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(ほうれん草・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・しめじ・トマト・パセリ・ほうれん草・れんこん・玉ねぎ・人参・生菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	276 kcal 9.4 g 7.4 g 45.9 g 0.6 g	小麦	373 kcal 12.7 g 10.0 g 62.0 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	385	16.3	11.0	58.8	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	12.1	8.2	43.6	0.8

