

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・そば・ かき)	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・そば・ かき)
1 金	ご飯 鮭の和風ステーキ 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおろぎ粉・かぶ・ごぼう・りんご・人参	みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	301 kcal 14.5 g 7.1 g 47.5 g 0.6 g	小麦	406 kcal 19.6 g 9.6 g 64.1 g 0.8 g	小麦
2 土	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃとれんこんの炒め物 スープ(なす・インゲン)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・なす・れんこん・長ねぎ・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	284 kcal 11.1 g 8.6 g 43.5 g 0.8 g	小麦	383 kcal 15.0 g 11.6 g 58.7 g 1.1 g	小麦
3 日	ご飯 豚肉の漬け炒め トマトと大根のしらすサラダ 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	キヌサヤ・トマト・玉ねぎ・人参・大根	みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・酢	265 kcal 11.2 g 8.4 g 37.8 g 0.8 g	小麦	358 kcal 11.2 g 11.3 g 51.0 g 1.1 g	小麦
4 月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・ハフリカ菜・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 8.0 g 53.9 g 1.0 g	小麦	431 kcal 14.7 g 10.8 g 72.8 g 1.4 g	小麦
5 火	ご飯 助赤タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) アップルゼリー	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・りんご・ジュース・ワカメ・巻天・人参	みりん・風船調味料・出し汁・醤油	260 kcal 12.7 g 4.9 g 43.3 g 0.8 g	小麦	351 kcal 17.1 g 6.6 g 58.5 g 1.1 g	小麦
6 水	けんちんうどん かぼちゃと豚肉のとうみ煮 フルーツ(柿)	うどん・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・柿・人参・水菜・大根・長ねぎ	みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	250 kcal 10.0 g 6.8 g 38.4 g 0.8 g	小麦	338 kcal 13.5 g 9.2 g 51.8 g 1.1 g	小麦
7 木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・味噌・油揚げ	かぶ・ハフリカ菜・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	277 kcal 9.4 g 10.0 g 39.7 g 0.7 g	乳・小麦	374 kcal 12.7 g 13.5 g 53.6 g 0.9 g	乳・小麦
8 金	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	SBカレーの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	293 kcal 9.4 g 7.6 g 48.8 g 0.9 g	卵・小麦	396 kcal 12.7 g 10.3 g 65.9 g 1.2 g	卵・小麦
9 土	ご飯 鶏肉の生姜炒め ひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・ハフリカ菜・ひじき・人参・生姜・長ねぎ・白菜	みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油	253 kcal 9.5 g 8.9 g 36.9 g 0.8 g	小麦	342 kcal 12.8 g 12.0 g 49.8 g 1.1 g	小麦
10 日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 10.9 g 8.7 g 40.9 g 0.7 g	小麦	370 kcal 14.7 g 11.7 g 55.2 g 0.9 g	小麦
11 月	肉もぞんぐりご飯 キャベツと大根のサラダ ずまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・片栗粉・そうめん	鶏肉・味噌	オレンジ・玉ねぎ・さつまいも・人参・キャベツ・大根・わかめ	だし汁・醤油	309 kcal 10.3 g 7.4 g 52.4 g 0.8 g	小麦	378 kcal 14.2 g 10.5 g 66.3 g 1.0 g	小麦
12 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 スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・パン粉・砂糖・油	豆腐・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 11.1 g 10.0 g 42.3 g 0.8 g	小麦	398 kcal 15.0 g 13.5 g 57.1 g 1.1 g	小麦
13 水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	きのこ・きゅうり・人参・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 13.1 g 12.4 g 40.0 g 0.7 g	小麦	420 kcal 17.7 g 16.7 g 54.0 g 0.9 g	小麦
14 木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・ハフリカ菜・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	272 kcal 9.6 g 8.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	367 kcal 13.0 g 11.1 g 58.6 g 0.8 g	小麦
15 金	鮭ちらし寿司 豚肉とかぶの煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・きゅうり・コーン・ごぼう・りんご・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	278 kcal 14.8 g 7.3 g 40.9 g 0.7 g	小麦	375 kcal 20.0 g 9.9 g 55.2 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			
	たんぱく質/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	16.4	11.4	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	12.2	8.5	43.7	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・そば・ かき)	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・そば・ かき)
16 土	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃとれんこんの炒め物 スープ(なす・インゲン)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・なす・れんこん・長ねぎ・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	284 kcal 11.1 g 8.6 g 43.5 g 0.8 g	小麦	383 kcal 15.0 g 11.6 g 58.7 g 1.1 g	小麦
17 日	ご飯 豚肉の漬け炒め トマトと大根のしらすサラダ 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	キヌサヤ・トマト・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	265 kcal 11.2 g 8.4 g 37.8 g 0.8 g	小麦	358 kcal 15.1 g 11.3 g 51.0 g 1.1 g	小麦
18 月	カレーライス マカロニサラダ スープ(れんこん・白菜) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	豚肉	オレンジ・きゅうり・パプリカ・玉ねぎ・れんこん・玉ねぎ・人参・白菜	S&Bカレーの玉子さまほろ粉・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	319 kcal 10.9 g 8.0 g 53.9 g 1.0 g	小麦	431 kcal 14.7 g 10.8 g 72.8 g 1.4 g	小麦
19 火	ご飯 助衆タラの竜田焼き キャベツと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(柿)	ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油	ステーキタラ・鶏肉・味噌	キャベツ・ほうれん草・ワカメ・柿・人参	みりん風調味料・出し汁・醤油	249 kcal 12.5 g 4.8 g 41.1 g 0.8 g	小麦	336 kcal 16.9 g 6.5 g 55.5 g 1.1 g	小麦
20 水	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯・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・しめじ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	S&Bハヤシの玉子さまほろ粉・出し汁・醤油・水・精製塩	348 kcal 11.5 g 11.8 g 51.4 g 1.1 g	乳・卵・小麦	470 kcal 15.5 g 15.9 g 69.4 g 1.5 g	乳・卵・小麦
21 木	ご飯 カラスカレイの甘酢漬け 小松菜のごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) ヨーグルト	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ヨーグルト・味噌・油揚げ	かぶ・パプリカ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水	277 kcal 9.4 g 10.0 g 39.7 g 0.7 g	乳・小麦	374 kcal 12.7 g 13.5 g 53.6 g 0.9 g	乳・小麦
22 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 ずまし汁(ほうれん草・ソーメン)	ごま油・ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレーク缶・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	306 kcal 12.9 g 10.0 g 43.1 g 0.8 g	小麦	413 kcal 17.4 g 13.5 g 58.2 g 1.1 g	小麦
23 土	ご飯 鶏肉の生姜炒め ひじきの炒り煮 みそ汁(白菜・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	ごぼう・チンゲン菜・パプリカ・ひじき・人参・生姜・長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油	253 kcal 9.5 g 8.9 g 36.9 g 0.8 g	小麦	342 kcal 12.8 g 12.0 g 49.8 g 1.1 g	小麦
24 日	ご飯 鶏肉と野菜の醤油炒め 切干大根サラダ みそ汁(焼ふ・しめじ)	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・切干大根	出し汁・醤油・酢・精製塩	274 kcal 10.9 g 11.7 g 40.9 g 0.7 g	小麦	370 kcal 14.7 g 11.7 g 55.2 g 0.9 g	小麦
25 月	ナポリタン 豚肉と野菜の豆乳スープ フルーツ(白桃缶)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・豆乳・豚肉	ピーマン・玉ねぎ・人参・白菜・白桃缶	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・精製塩	263 kcal 11.3 g 8.8 g 34.5 g 0.6 g	乳・小麦	355 kcal 15.3 g 11.9 g 46.6 g 0.8 g	乳・小麦
26 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 スープ(豆腐・長ねぎ)	ご飯・ハン粉・砂糖・油	豆腐・豆腐・豚肉	かぶ・ワカメ・玉ねぎ・人参・長ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	295 kcal 11.1 g 10.0 g 42.3 g 0.8 g	小麦	398 kcal 15.0 g 13.5 g 57.1 g 1.1 g	小麦
27 水	ご飯 厚揚げと鶏肉のきのこ煮 きゅうりと人参のごまサラダ みそ汁(なす・ごぼう)	ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・厚揚げ・味噌	えのき豆・きゅうり・ごぼう・なす・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	311 kcal 13.1 g 12.4 g 40.0 g 0.7 g	小麦	420 kcal 17.7 g 16.7 g 54.0 g 0.9 g	小麦
28 木	三色丼 かぼちゃの甘辛炒め みそ汁(大根・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	かぼちゃ・パプリカ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	272 kcal 9.6 g 8.2 g 43.4 g 0.6 g	小麦	367 kcal 13.0 g 11.1 g 58.6 g 0.8 g	小麦
29 金	鯛煮ご飯 鮭とさつま芋の磯風炒め かぶと豚肉の煮物 みそ汁(ごぼう・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・かぶ・ごぼう・パプリカ・玉ねぎ・人参・水菜・鶏	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	334 kcal 15.4 g 8.5 g 51.7 g 0.7 g	小麦	451 kcal 20.8 g 11.5 g 69.8 g 0.9 g	小麦
30 土	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃとれんこんの炒め物 スープ(なす・インゲン)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌	インゲン・かぼちゃ・なす・れんこん・長ねぎ・万能ねぎ	出し汁・醤油・水・精製塩	284 kcal 11.1 g 8.6 g 43.5 g 0.8 g	小麦	383 kcal 15.0 g 11.6 g 58.7 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			
	たんぱく質/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	16.4	11.4	59.0	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	290	12.2	8.5	43.7	0.8



ママサポ・テラス