

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・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 日	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 9.4 7.6 48.8 0.9	kcal g g g g	卵・小麦	396 12.7 10.3 65.9 1.2	kcal g g g g	卵・小麦
2 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 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・砂 糖・油	鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小 松菜・人参・生姜・ 大根	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 酢・水・精製塩	261 10.1 8.5 38.4 0.6	kcal g g g g	小麦	352 13.6 11.5 51.8 0.8	kcal g g g g	小麦
3 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋金平風 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	インゲン・かぶ・ キャベツ・ワカメ・ 人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 水	324 12.1 8.2 53.5 0.7	kcal g g g g	小麦	437 16.3 11.1 72.2 0.9	kcal g g g g	小麦
4 水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ(大根・人参)	スパゲッティ・砂 糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ ピーマン・玉ねぎ・ 人参・大根	ウスターソース・ケ チャップ・酒・出し 汁・醤油・酢・精製 塩	251 10.9 8.8 33.0 0.7	kcal g g g g	小麦	339 14.7 11.9 44.6 0.9	kcal g g g g	小麦
5 木	きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と焼肉のとうろ煮 みそ汁(さつま芋・ごぼう) 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・豚肉・ 味噌	インゲン・ごぼう・ しめじ・チンゲン 菜・りんご・玉ね ぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 水	335 10.1 9.2 56.6 1.0	kcal g g g g	小麦	452 13.6 12.4 76.4 1.4	kcal g g g g	小麦
6 金	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃとなすの甘辛煮 みそ汁(もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・ 油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・なす・も やし・人参・長ね ぎ・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風 調味料・酒・出し 汁・醤油	270 9.5 8.4 42.5 0.8	kcal g g g g	小麦	365 12.8 11.3 57.4 1.1	kcal g g g g	小麦
7 土	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・砂糖・マヨ ネーズ	鶏もも肉・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・ 人参・コーン・ハ リカ・オレンジ	出し汁・醤油・精製 塩・酒		kcal g g g g	卵・小麦		kcal g g g g	卵・小麦
8 日	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ(れんこん・ワカメ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・砂糖・油	豚肉	ハインツの王子さ ま顆粒・酒・出し 汁・醤油・酢・水・ 精製塩	287 10.0 7.8 47.5 1.3	kcal g g g g	小麦	387 13.5 10.5 64.1 1.8	kcal g g g g	小麦	
9 月	ご飯 鶏肉と冬野菜の和風ボトフ かぶとコーンのだし和え 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	260 10.4 7.7 40.6 0.6	kcal g g g g	小麦	351 14.0 10.4 54.8 0.8	kcal g g g g	小麦
10 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	300 11.5 9.2 43.5 1.0	kcal g g g g	小麦	405 15.5 12.4 58.7 1.4	kcal g g g g	小麦
11 水	ご飯 白米タラの衣焼き にんじゃが炒め煮 鶏汁(鶏肉・豆腐・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂 糖・小麦粉・油	シロイトラ・鶏 肉・豆腐・味噌	トマト・バナナ・も やし・人参・万能 ねぎ	出し汁・醤油	284 13.8 6.8 44.8 0.6	kcal g g g g	小麦	383 18.6 9.2 60.5 0.8	kcal g g g g	小麦
12 木	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 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	えのき豆・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	270 10.6 8.7 39.9 0.7	kcal g g g g	小麦	365 14.3 11.7 53.9 0.9	kcal g g g g	小麦
13 金	ご飯 カラスカレイの煮付け かぼちゃとささみのバター炒め みそ汁(白菜・油揚げ) フルーツ(みかん)	ご飯・バター・砂 糖・片栗粉	カラスカレイ・鶏 肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・みかん・ 人参・白菜	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 精製塩	264 12.3 6.0 42.0 0.6	kcal g g g g	乳・小麦	356 16.6 8.1 56.7 0.8	kcal g g g g	乳・小麦
14 土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁(れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパ ゲッティ・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	307 12.2 9.4 44.9 0.7	kcal g g g g	小麦	414 16.5 12.7 60.6 0.9	kcal g g g g	小麦
15 日	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め きゅうりのごぼうサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	ご飯・さつま芋・マ ヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	きゅうり・コーン・ ごぼう・なす・玉 ねぎ・人参	みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油・ 精製塩	283 9.2 9.5 42.9 0.7	kcal g g g g	卵・小麦	382 12.4 12.8 57.9 0.9	kcal g g g 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	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	174kcal・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	386	16.0	11.0	59.2	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.8	8.1	43.9	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 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 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 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・砂糖・油	鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 kcal 10.1 g 8.5 g 38.4 g 0.6 g	小麦	352 kcal 13.6 g 11.5 g 51.8 g 0.8 g	小麦
17 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋平風 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	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	324 kcal 12.1 g 8.2 g 53.5 g 0.7 g	小麦	437 kcal 16.3 g 11.1 g 72.2 g 0.9 g	小麦
18 水	ナポリタン きゅうりのコーンサラダ スープ (大根・人参)	スパゲッティ・砂糖・油	豚肉	きゅうり・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 kcal 10.9 g 8.8 g 33.0 g 0.7 g	小麦	339 kcal 14.7 g 11.9 g 44.6 g 0.9 g	小麦
19 木	きのこの炊き込みご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとろろ煮 みそ汁 (さつま芋・ごぼう) 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・豚肉・味噌	インゲン・ごぼう・しめじ・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	335 kcal 10.1 g 9.2 g 56.6 g 1.0 g	小麦	452 kcal 13.6 g 12.4 g 76.4 g 1.4 g	小麦
20 金	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め 冬至かぼちゃ みそ汁 (もやし・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・茹小豆	かぼちゃ・もやし・人参・長ねぎ・白菜・万能ねぎ	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	273 kcal 9.6 g 7.4 g 45.2 g 0.7 g	小麦	369 kcal 13.0 g 10.0 g 61.0 g 0.9 g	小麦
21 土	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・砂糖・マヨネーズ	鶏もも肉・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・パプリカ・オレンジ	出し汁・醤油・精製塩・酒	kcal g g g g	卵・小麦	kcal g g g g	卵・小麦
22 日	ハヤシライス 小松菜サラダ スープ (れんこん・ワカメ) フルーツ (パイナップル)	ご飯・砂糖・油	豚肉	ハイツアップル缶・パセリ・パプリカ赤・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	S&Bハヤシの王子さまソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	287 kcal 10.0 g 7.8 g 47.5 g 1.3 g	小麦	387 kcal 13.5 g 10.5 g 64.1 g 1.8 g	小麦
23 月	ご飯 鶏肉と冬野菜のくたくた煮 かぶときゅうりのだし和え スープ (じゃが芋・コーン)	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・人参・白菜	出し汁・醤油・精製塩	252 kcal 10.5 g 7.6 g 38.2 g 0.8 g	小麦	340 kcal 14.2 g 11.5 g 51.6 g 1.1 g	小麦
24 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	300 kcal 11.5 g 9.2 g 43.5 g 1.0 g	小麦	405 kcal 15.5 g 12.4 g 58.7 g 1.4 g	小麦
25 水	コーンチャップライス 白糸タラの豆乳クリームソース ポテサラツリー スープ (豆腐・もやし) フルーツ (バナナ)	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・豆乳・豆腐・味噌	グリッピース・コーン・バナナ・フロコリー・もやし・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・水・精製塩	278 kcal 12.4 g 4.6 g 50.2 g 0.8 g	乳・小麦	375 kcal 16.7 g 6.2 g 67.8 g 1.1 g	乳・小麦
26 木	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め 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	えのき豆・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	270 kcal 10.6 g 8.7 g 39.9 g 0.7 g	小麦	365 kcal 14.3 g 11.7 g 53.9 g 0.9 g	小麦
27 金	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ	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	グリッピース・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	256 kcal 9.3 g 7.8 g 38.5 g 0.9 g	乳・卵・小麦	346 kcal 12.6 g 10.5 g 52.0 g 1.2 g	乳・卵・小麦
28 土	豚丼 サラダスパゲティ みそ汁 (れんこん・花ふ)	ごま油・ご飯・スパゲティ・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	307 kcal 12.2 g 9.4 g 44.9 g 0.7 g	小麦	414 kcal 16.5 g 12.7 g 60.6 g 0.9 g	小麦
29 日	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め きゅうりのごぼうサラダ みそ汁 (なす・油揚げ)	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	きゅうり・コーン・ごぼう・なす・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	283 kcal 9.2 g 9.5 g 42.9 g 0.7 g	卵・小麦	382 kcal 12.4 g 12.8 g 57.9 g 0.9 g	卵・小麦
30 月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き 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・砂糖・油	鶏肉・味噌	トマト・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	261 kcal 10.1 g 8.5 g 38.4 g 0.6 g	小麦	352 kcal 13.6 g 11.5 g 51.8 g 0.8 g	小麦
31 火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 さつま芋と人参の甘辛がらめ 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	インゲン・かぶ・キャベツ・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水	325 kcal 12.1 g 8.2 g 53.5 g 0.7 g	小麦	439 kcal 16.3 g 11.1 g 72.2 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	386	16.0	11.0	59.2	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	286	11.8	8.1	43.9	0.8

