

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	水 三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・精製塩	266 kcal 9.5 g 7.8 g 41.6 g 0.6 g	小麦	359 kcal 12.8 g 10.5 g 56.2 g 0.8 g	小麦
2	木 ご飯 鮭の塩あんに煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・インゲン) アップゼリー	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・りんごジュース・巻天・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	293 kcal 12.7 g 6.7 g 47.9 g 0.8 g	小麦	396 kcal 17.1 g 9.0 g 64.7 g 1.1 g	小麦
3	金 鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉の照りホール 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	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	332 kcal 12.4 g 11.2 g 47.0 g 0.9 g	小麦	448 kcal 16.7 g 15.1 g 63.5 g 1.2 g	小麦
4	土 ご飯 白米タラのバター焼き 高野豆腐と野菜のとりみ煮 鶏汁(鶏肉・花ふ・長ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・高野豆腐・味噌	ほうれん草・みかん缶・人参・長ねぎ・白菜	酒・だし汁・醤油・精製塩	255 kcal 15.7 g 4.3 g 39.5 g 0.6 g	乳・小麦	344 kcal 21.2 g 5.8 g 53.3 g 0.8 g	乳・小麦
5	日 ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 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・玉ねぎ・小松菜・人参・大根菜	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢	261 kcal 10.6 g 8.4 g 37.6 g 0.6 g	小麦	352 kcal 14.3 g 11.3 g 50.8 g 0.8 g	小麦
6	月 ご飯 助京タラのココロコ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼ふ) アップゼリー	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	ステーキタラ・鶏肉・味噌	かぼちゃ・りんごジュース・巻天・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・だし汁・醤油・水	292 kcal 10.9 g 7.1 g 48.0 g 0.6 g	小麦	394 kcal 14.7 g 9.6 g 64.8 g 0.8 g	小麦
7	火 ソース焼きうどん じゃが芋のブロックサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおろぎ粉・チンゲン菜・ブロックリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・だし汁・醤油・酢・精製塩	254 kcal 11.1 g 8.4 g 34.3 g 1.1 g	小麦	343 kcal 15.0 g 11.3 g 46.3 g 1.5 g	小麦
8	水 ご飯 白米タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・だし汁・醤油・酢・水・精製塩	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	356 kcal 17.3 g 9.0 g 54.0 g 0.9 g	小麦
9	木 カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま顆粒・酒・だし汁・醤油・水・精製塩	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	389 kcal 14.9 g 10.5 g 64.0 g 1.4 g	乳・小麦
10	金 ご飯 鶏肉と冬野菜の生姜炒め 春雨サラダ みそ汁(焼ふ・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油	鶏肉・味噌	きゅうり・パプリカ黄・れんこん・ワカメ・人参・生姜・白菜	酒・だし汁・醤油・酢・水	285 kcal 10.4 g 8.6 g 43.3 g 0.8 g	小麦	385 kcal 14.0 g 11.6 g 58.5 g 1.1 g	小麦
11	土 鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかきサラダ ずまし汁(小松菜・えのきび)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	えのきび・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・酢・精製塩	258 kcal 10.2 g 6.1 g 42.6 g 0.8 g	小麦	348 kcal 13.8 g 8.2 g 57.5 g 1.1 g	小麦
12	日 ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 ポテトサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豆腐・豚肉・味噌	グリピース・ほうれん草・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・だし汁・醤油・精製塩	289 kcal 12.0 g 9.6 g 42.2 g 0.7 g	卵・小麦	390 kcal 16.2 g 13.0 g 57.0 g 0.9 g	卵・小麦
13	月 鶏肉の和豆乳スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・チンゲン菜・ひじき・人参	だし汁・醤油・酢・精製塩	304 kcal 14.3 g 11.7 g 38.6 g 0.7 g	小麦	410 kcal 19.3 g 15.8 g 52.1 g 0.9 g	小麦
14	火 ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 真だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・さつま芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・ワカメ・人参・白桃缶	酒・だし汁・醤油・水・精製塩	359 kcal 12.7 g 13.4 g 49.8 g 0.6 g	小麦	485 kcal 17.1 g 18.1 g 67.2 g 0.8 g	小麦
15	水 ご飯 白米タラのサクサクフライ 大根のそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・豆腐) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	オレンジ・トマト・玉ねぎ・人参・大根	ウスターソース・だし汁・醤油・水	292 kcal 12.6 g 7.2 g 46.8 g 0.7 g	小麦	394 kcal 17.0 g 9.7 g 63.2 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	387	16.1	11.2	58.6	1.0
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	8.3	43.4	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 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 木	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	SBハヤシの王子さま まね粉・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
17 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(油揚げ・かぶ)	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・トマト・玉ねぎ・小松菜	ふりかけ・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	328 kcal 12.4 g 11.2 g 46.0 g 0.9 g	小麦	443 kcal 16.7 g 15.1 g 62.1 g 1.2 g	小麦
18 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・大根)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豚肉・味噌	きゅうり・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	269 kcal 10.2 g 8.9 g 39.8 g 0.6 g	卵・小麦	363 kcal 13.8 g 12.0 g 53.7 g 0.8 g	卵・小麦
19 日	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 さつまいもと人参のごまサラダ みそ汁(かぶ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・かぶ・玉ねぎ・小松菜・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢	293 kcal 10.3 g 8.5 g 46.3 g 0.6 g	小麦	396 kcal 13.9 g 11.5 g 62.5 g 0.8 g	小麦
20 月	ご飯 助寮タラのココロ甘辛揚げ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・焼酎) フルーツ(りんご)	ご飯・砂糖・小麦粉・焼酎・油	スケソウダラ・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	280 kcal 10.8 g 7.1 g 46.7 g 0.6 g	小麦	378 kcal 14.6 g 9.6 g 63.0 g 0.8 g	小麦
21 火	ソース焼きうどん じゃが芋のブロッコリーサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	うどん・ごま油・じゃが芋・砂糖・油	豚肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	251 kcal 11.3 g 8.5 g 33.8 g 1.1 g	小麦	339 kcal 15.3 g 11.5 g 45.6 g 1.5 g	小麦
22 水	ご飯 白米タラのケチャップ甘酢あん 鶏肉と野菜の醤油炒め スープ(豆腐・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐	しめじ・バナナ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参	ケチャップ・出し汁・醤油・酢・水・精製塩	264 kcal 12.8 g 6.7 g 40.0 g 0.7 g	小麦	356 kcal 17.4 g 9.0 g 54.0 g 0.9 g	小麦
23 木	カレーライス キャベツとかぶの和え物 スープ(チンゲン菜・ごぼう) ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	かぶ・キャベツ・ごぼう・バナナ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	SBカレーの王子さま まね粉・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	288 kcal 11.0 g 7.8 g 47.4 g 1.0 g	乳・小麦	389 kcal 14.9 g 10.5 g 64.0 g 1.4 g	乳・小麦
24 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・醤油・小麦粉・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	325 kcal 11.3 g 11.3 g 46.0 g 0.6 g	小麦	439 kcal 15.3 g 15.3 g 62.1 g 0.8 g	小麦
25 土	鉄分強化!ふりかけご飯 豚肉と野菜のみそ煮 大根とコーンのおかかサラダ すまし汁(小松菜・えのき茸)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	花かつお・豚肉・味噌	えのき茸・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・水菜・大根	ふりかけ・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	258 kcal 10.2 g 6.1 g 42.6 g 0.8 g	小麦	348 kcal 13.8 g 8.2 g 57.5 g 1.1 g	小麦
26 日	ご飯 豚肉とほうれん草の炒め物 ポテトサラダ みそ汁(豆腐・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖	豆腐・豚肉・味噌	クリンピース・ほうれん草・ワカメ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩	289 kcal 12.0 g 9.6 g 42.2 g 0.7 g	卵・小麦	390 kcal 16.2 g 13.0 g 57.0 g 0.9 g	卵・小麦
27 月	鶏肉の和豆スープパスタ きゅうりとコーンのひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・コーン・しめじ・ブロッコリー・ひじき・人参	出し汁・醤油・酢・精製塩	304 kcal 14.3 g 11.7 g 38.6 g 0.7 g	小麦	410 kcal 19.3 g 15.8 g 52.1 g 0.9 g	小麦
28 火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ キャベツの信田煮 貝だくさん汁(豚肉・豆腐・ワカメ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつまいも・パン粉・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・りんご・ワカメ・人参	酒・出し汁・醤油・水・精製塩	354 kcal 12.6 g 13.5 g 49.5 g 0.6 g	小麦	478 kcal 17.0 g 18.2 g 66.8 g 0.8 g	小麦
29 水	三色丼 大根と人参のサラダ みそ汁(なす・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩	264 kcal 9.1 g 7.8 g 41.4 g 0.6 g	小麦	356 kcal 12.3 g 10.5 g 55.9 g 0.8 g	小麦
30 木	ご飯 鮭の塩あん煮 じゃが芋と豚肉の金平炒め みそ汁(玉ねぎ・なめこ) フルーツ(みかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	鮭・豚肉・味噌	チンゲン菜・なめこ・みかん・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩	282 kcal 12.7 g 6.6 g 45.3 g 0.8 g	小麦	381 kcal 17.1 g 8.9 g 61.2 g 1.1 g	小麦
31 金	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	SBハヤシの王子さま まね粉・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

※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	387	16.1	11.2	58.6	1.0
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	287	11.9	8.3	43.4	0.8

