

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・スビ・ か) | 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・スビ・ か) |
| 1 土 | チンゲン菜の和風スパゲッティ かぼちゃサラダ スープ(人参・ワカメ) | スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参 | 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 258 kcal 11.2 g 10.0 g 33.1 g 0.8 g | 卵・小麦 | 348 kcal 15.1 g 13.5 g 44.7 g 1.1 g | 卵・小麦 |
| 2 日 | ご飯 豚肉と野菜のおかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁(ソメメン・しめじ) | ご飯・ソメメン・砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・豚肉・味噌 | しめじ・トマト・人参・大根・白菜 | 酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 272 kcal 10.5 g 7.5 g 42.1 g 0.7 g | 小麦 | 367 kcal 14.2 g 10.1 g 56.8 g 0.9 g | 小麦 |
| 3 月 | そぼろひなちらし寿司 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・味噌 | オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・長ねぎ | みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 267 kcal 9.2 g 6.3 g 45.5 g 0.8 g | 小麦 | 360 kcal 12.4 g 8.5 g 61.4 g 1.1 g | 小麦 |
| 4 火 | ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(なす・なめこ) | ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | 豆腐・豚肉・味噌 | きゅうり・なす・なめこ・ひじき・玉ねぎ・人参・水菜 | みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 295 kcal 11.5 g 8.2 g 47.3 g 0.7 g | 小麦 | 398 kcal 15.5 g 11.1 g 63.9 g 0.9 g | 小麦 |
| 5 水 | ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ(キャベツ・ごぼう) ヨーグルト | ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉 | ツナフレーク缶・ヨーグルト・鶏肉・豆乳・味噌 | キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ | 出し汁・醤油・水・精製塩 | 316 kcal 12.2 g 9.3 g 48.0 g 0.8 g | 乳・小麦 | 427 kcal 16.5 g 12.6 g 64.8 g 1.1 g | 乳・小麦 |
| 6 木 | ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(不知火) | ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油 | 鮭・味噌・油揚げ | ワカメ・小松菜・人参・大根・不知火(しろぬい) | みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩 | 287 kcal 12.5 g 7.7 g 42.9 g 0.7 g | 小麦 | 387 kcal 16.9 g 10.4 g 57.9 g 0.9 g | 小麦 |
| 7 金 | 肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ 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・風船調味料・酒・出し汁・醤油・酢・精製塩 | 259 kcal 11.2 g 8.6 g 35.0 g 0.9 g | 小麦 | 350 kcal 15.1 g 11.6 g 47.3 g 1.2 g | 小麦 |
| 8 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 | 261 kcal 11.4 g 10.6 g 32.1 g 0.8 g | 乳・卵・小麦 | 352 kcal 15.4 g 14.3 g 43.3 g 1.1 g | 乳・卵・小麦 |
| 9 日 | ご飯 鶏肉と春野菜のバターソテー きゅうりのわかめサラダ みそ汁(玉ねぎ・ぶなしめじ) | 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・グリーンアスパラ・コーン・ぶなしめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参 | 出し汁・醤油・酢・精製塩 | 252 kcal 9.3 g 7.1 g 40.6 g 0.8 g | 乳・小麦 | 340 kcal 12.6 g 9.6 g 54.8 g 1.1 g | 乳・小麦 |
| 10 月 | 鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁(長ねぎ・インゲン) | ご飯・砂糖・片栗粉・油 | 鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ | インゲン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ | ぶりかけ・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 278 kcal 13.9 g 5.7 g 44.9 g 0.8 g | 小麦 | 375 kcal 18.8 g 7.7 g 60.6 g 1.1 g | 小麦 |
| 11 火 | ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき苜) | ごま油・ご飯・砂糖・油 | 豚肉・味噌 | えのき苜・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 | みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 256 kcal 10.1 g 8.5 g 37.1 g 0.5 g | 小麦 | 346 kcal 13.6 g 11.5 g 50.1 g 0.7 g | 小麦 |
| 12 水 | ご飯 助家タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉 | ステーキタラ・鶏肉・味噌 | かぼちゃ・バナナ・もやし・人参・万能ねぎ | みりん・風船調味料・酒・出し汁・醤油・精製塩 | 257 kcal 13.6 g 2.2 g 47.6 g 0.6 g | 小麦 | 347 kcal 18.4 g 3.0 g 64.3 g 0.8 g | 小麦 |
| 13 木 | ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲッティ スープ(大根・ワカメ) | ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油 | 鶏肉 | しめじ・チンゲン菜・ピーマン・ワカメ・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・水・精製塩 | 296 kcal 10.9 g 8.7 g 45.6 g 0.9 g | 小麦 | 400 kcal 14.7 g 11.7 g 61.6 g 1.2 g | 小麦 |
| 14 金 | 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(オレンジ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油 | ツナフレーク缶・豚肉 | オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参 | SBSチューの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 324 kcal 11.2 g 10.5 g 48.6 g 1.2 g | 小麦 | 437 kcal 15.1 g 14.2 g 65.6 g 1.6 g | 小麦 |
| 15 土 | チンゲン菜の和風スパゲッティ かぼちゃサラダ スープ(人参・ワカメ) | スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油 | 豚肉 | かぼちゃ・きゅうり・チンゲン菜・パプリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参 | 酒・出し汁・醤油・精製塩 | 258 kcal 11.2 g 10.0 g 33.1 g 0.8 g | 卵・小麦 | 348 kcal 15.1 g 13.5 g 44.7 g 1.1 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 | | | | |
|------|--------------------------|-----------|-----------|------|-------|-----|--|
| | 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 | 392 | 16.0 | 10.9 | 60.3 | 1.0 | |
| 1~2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 290 | 11.8 | 8.1 | 44.7 | 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 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 日 | ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ ずまし汁(ソーメン・しめじ) | ご飯・ソーメン・ 砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・豚肉・ 味噌 | しめじ・トマト・ 人参・大根・白菜 | 酒・出し汁・醤油 油・酢・水・精製 塩 | 272 kcal 10.5 g 7.5 g 42.1 g 0.7 g | 小麦 | 367 kcal 14.2 g 10.1 g 56.8 g 0.9 g | 小麦 |
| 17 月 | 三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・片栗 粉・油 | 鶏肉・味噌 | オレンジ・かぼ ちゃ・コーン・チ ンゲン菜・れんこ ん・玉ねぎ・人 参・長ねぎ | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 油・精製塩 | 263 kcal 9.2 g 6.3 g 44.7 g 0.7 g | 小麦 | 355 kcal 12.4 g 8.5 g 60.3 g 0.9 g | 小麦 |
| 18 火 | ご飯 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(なす・なめこ) | ご飯・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油 | 豆腐・豚肉・味噌 | きゅうり・なす・ なめこ・ひじき・ 玉ねぎ・人参・水 菜 | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 油・酢・精製塩 | 295 kcal 11.5 g 8.2 g 47.3 g 0.7 g | 小麦 | 398 kcal 15.5 g 11.1 g 63.9 g 0.9 g | 小麦 |
| 19 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・キャバ ツ・きゅうり・コ ーン・しめじ・フ ロッコロー・玉 ねぎ・人参 | SBハヤシの王子 さま顆粒・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 |
| 20 木 | 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 |
| 21 金 | 肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ 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 油・酢・精製塩 | 259 kcal 11.2 g 8.6 g 35.0 g 0.9 g | 小麦 | 350 kcal 15.1 g 11.6 g 47.3 g 1.2 g | 小麦 |
| 22 土 | ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・病ふ) | ご飯・さつま芋・ 砂糖・病ふ・片栗 粉・油 | 花かつお・鶏肉・ 豆腐・味噌 | ごぼう・玉ねぎ・ 小松菜・人参 | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 | 328 kcal 12.8 g 9.5 g 50.0 g 0.7 g | 小麦 | 443 kcal 17.3 g 12.8 g 67.5 g 0.9 g | 小麦 |
| 23 日 | ご飯 鶏肉と春野菜のバターソテー きゅうりのわかめサラダ みそ汁(玉ねぎ・しめじ) | ごま油・ご飯・ハ ター・砂糖・片栗 粉 | 鶏肉・味噌 | キャベツ・きゅう り・グリーンアス パラ・コーン・し めじ・ワカメ・玉 ねぎ・人参 | 出し汁・醤油・ 酢・精製塩 | 252 kcal 9.3 g 7.1 g 40.6 g 0.8 g | 乳・小麦 | 340 kcal 12.6 g 9.6 g 54.8 g 1.1 g | 乳・小麦 |
| 24 月 | 鉄分強化!ふりかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め ずまし汁(インゲン・長ねぎ) | ご飯・砂糖・片栗 粉・油 | 鶏肉・豆腐・味 噌・油揚げ | インゲン・ほうれ ん草・玉ねぎ・人 参・切干大根・長 ねぎ | ふりかけ・酒・出 し汁・醤油・精製 塩 | 277 kcal 13.9 g 5.7 g 44.9 g 0.8 g | 小麦 | 374 kcal 18.8 g 7.7 g 60.6 g 1.1 g | 小麦 |
| 25 火 | ご飯 豚肉のキャベツ煮 きゅうりのごま和え みそ汁(チンゲン菜・えのき茸) | ごま・ごま油・ご 飯・砂糖・油 | 豚肉・味噌 | えのき茸・キャバ ツ・きゅうり・チ ンゲン菜・玉ね ぎ・人参 | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 油・酢・水・精製 塩 | 256 kcal 10.1 g 8.5 g 37.1 g 0.5 g | 小麦 | 346 kcal 13.6 g 11.5 g 50.1 g 0.7 g | 小麦 |
| 26 水 | ご飯 助産タラの黒付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・花 ふ・砂糖・片栗粉 | スケソウダラ・鶏 肉・味噌 | かぼちゃ・バナ ナ・もやし・人 参・万能ねぎ | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 油・精製塩 | 257 kcal 13.6 g 2.2 g 47.6 g 0.6 g | 小麦 | 347 kcal 18.4 g 3.0 g 64.3 g 0.8 g | 小麦 |
| 27 木 | ご飯 チキンストロガノフ風 サラダスパゲッティ スープ(大根・ワカメ) | ご飯・スパゲッ ティ・砂糖・小麦 粉・油 | 鶏肉 | しめじ・チンゲン 菜・ピーマン・ワ カメ・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・水・精製塩 | 296 kcal 10.9 g 8.7 g 45.6 g 0.9 g | 小麦 | 400 kcal 14.7 g 11.7 g 61.6 g 1.2 g | 小麦 |
| 28 金 | 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(さつま芋・ごぼう) フルーツ(オレンジ) | ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・油 | ツナフレーク缶・ 豚肉 | オレンジ・グリー ンアスパラ・コー ン・ごぼう・トマ ト・玉ねぎ・小松 菜・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 | 324 kcal 11.2 g 10.5 g 48.6 g 1.1 g | 小麦 | 437 kcal 15.1 g 14.2 g 65.6 g 1.5 g | 小麦 |
| 29 土 | チンゲン菜の和風スパゲッティ かぼちゃサラダ スープ(人参・ワカメ) | スパゲッティ・マ ヨネーズ・砂糖・ 油 | 豚肉 | かぼちゃ・きゅう り・チンゲン菜・ ハリカサ・ワカ メ・玉ねぎ・人参 | 酒・出し汁・醤油 油・精製塩 | 258 kcal 11.2 g 10.0 g 33.1 g 0.8 g | 卵・小麦 | 348 kcal 15.1 g 13.5 g 44.7 g 1.1 g | 卵・小麦 |
| 30 日 | ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ ずまし汁(ソーメン・しめじ) | ご飯・ソーメン・ 砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・豚肉・ 味噌 | しめじ・トマト・ 人参・大根・白菜 | 酒・出し汁・醤油 油・酢・水・精製 塩 | 272 kcal 10.5 g 7.5 g 42.1 g 0.7 g | 小麦 | 367 kcal 14.2 g 10.1 g 56.8 g 0.9 g | 小麦 |
| 31 月 | 三色丼 チンゲン菜とれんこんの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・片栗 粉・油 | 鶏肉・味噌 | オレンジ・かぼ ちゃ・コーン・チ ンゲン菜・れんこ ん・玉ねぎ・人 参・長ねぎ | みりん風調味料・ 酒・出し汁・醤油 油・精製塩 | 263 kcal 9.2 g 6.3 g 44.7 g 0.7 g | 小麦 | 355 kcal 12.4 g 8.5 g 60.3 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 | | | |
|------|--------------------------|-----------|-----------|------|-------|-----|
| | 17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 | 392 | 16.0 | 10.9 | 60.3 | 1.0 |
| 1~2歳 | 285/11.8/7.9/41.7/0.8未満 | 290 | 11.8 | 8.1 | 44.7 | 0.8 |

