

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	3色食品群				1～2歳児	
		献立名	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	3色食品群以外の使用食材	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	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとりみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん・酒・出し汁・醤油・塩	255kcal 9.7g 3.1g 50.0g 0.7g	小麦
2	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・塩	333kcal 14.4g 12.0g 44.4g 0.9g	小麦
3	金	ご飯 れんこん鶏つくね 小松菜とトマトの和え物 みそ汁(ごぼう・焼ふ)	ご飯・パン粉(注)・砂糖・焼ふ・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・ごぼう・トマト・れんこん・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・塩	282kcal 9.7g 8.0g 45.1g 0.6g	小麦
4	土	ご飯 豚肉のみそ焼き チンゲン菜のコーンと和え	ご飯・油・砂糖	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・チンゲン菜	みりん・醤油	316kcal 8.3g 1.9g 63.7g 0.3g	小麦
5	日	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのマヨサラダ	ご飯・油・マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・ブロッコリー・コーン	ケチャップ	342kcal 10.5g 4.2g 62.5g 0.1g	
6	月	お月見かぼちゃうどん 大根と人参の醤油炒め フルーツ(りんご)	うどん・米粉・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・コーン・りんご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・塩	274kcal 11.2g 8.3g 41.3g 0.9g	小麦
7	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れんこん・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・水	256kcal 9.7g 7.4g 39.7g 0.7g	小麦
8	水	ご飯 白糸タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ご飯・パン粉(注)・砂糖・米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグルト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・塩	336kcal 16.9g 9.1g 50.1g 0.7g	乳成分・小麦
9	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・パセリ・バナナ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆粒・酒・出し汁・醤油・水・塩	278kcal 9.8g 6.9g 46.6g 1.3g	小麦
10	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパゲッティ・バター・砂糖・米粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・なす・なめこ・玉ねぎ・小松菜・人参	出し汁・酢・塩	318kcal 11.4g 8.6g 51.7g 0.6g	乳成分・小麦
11	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草のおかか和え	ご飯・油	豚肉・かつお節	チンゲン菜・ほうれん草・コーン	醤油・塩	332kcal 8.4g 4.5g 61.5g 0.3g	小麦
12	日	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え	ご飯・砂糖・油・ごま	鶏肉	ほうれん草・コーン	みりん・醤油	360kcal 11.1g 11.3g 56.2g 0.9g	小麦
13	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め さつま芋のひじきサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・さつま芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・ひじき・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢・塩	286kcal 9.6g 8.5g 45.9g 0.9g	小麦
14	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	277kcal 12.2g 8.5g 39.8g 0.7g	小麦
15	水	ご飯 助宗タラと野菜のみそ炒め さつま芋ときのこのとりみ煮 すまし汁(大根・油揚げ) フルーツ(りんご)	ご飯・さつま芋・砂糖・米粉・片栗粉・油	スケソウタラ・味噌・油揚げ	えのき茸・キャベツ・ピーマン・りんご・玉ねぎ・人参・大根	みりん・酒・出し汁・醤油・塩	255kcal 9.7g 3.1g 50.0g 0.7g	小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。

注：米粉でできたパン粉を使用

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/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
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.8	8.1	44.5	0.8



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	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児	
		献立名	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・えび・か に)
16	木	さつま芋豚汁うどん 小松菜とコーン炒め フルーツ(白桃缶)	うどん・さつま芋・油・ ごま油	豚肉	大根・人参・ごぼう・長 ねぎ・小松菜・コーン・ 白桃缶	酒・出し汁・味噌・醤 油・みりん	273 10.9 8.8 38.4 0.9	kcal g g g g 小麦
17	金	ひじきご飯 鶏肉のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 米粉・片栗粉・油	花かつお・鶏肉・味噌	あおさ粉・キャベツ・ト マト・ひじき・ワカメ・ 玉ねぎ・人参・生姜	酒・出し汁・醤油・塩	303 11.1 11.6 42.7 0.8	kcal g g g g 小麦
18	土	ご飯 鶏肉の野菜炒め ブロッコリーのごま和え	ご飯・砂糖・油・ごま	鶏肉	玉ねぎ・チンゲン菜・ブ ロッコリー・コーン	醤油・塩	341 10.6 3.9 62.6 0.2	kcal g g g g 小麦
19	日	ご飯 豚肉のみそ焼き チンゲン菜のコーン和え	ご飯・油・砂糖	豚肉・味噌	キャベツ・コーン・チン ゲン菜	みりん・醤油	316 8.3 1.9 63.7 0.3	kcal g g g g 小麦
20	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・コーン・りん ご・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・塩	262 11.6 9.5 34.3 0.9	kcal g g g g 小麦
21	火	豚丼 チンゲン菜とれんこんのひじき煮 みそ汁(花ふ・万能ねぎ)	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	チンゲン菜・ひじき・れ んこん・玉ねぎ・人参・ 万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤 油・水	256 9.7 7.4 39.7 0.7	kcal g g g g 小麦
22	水	ご飯 白系タラのサクサクフライ コールスローサラダ 鶏汁(鶏肉・豆腐・しめじ) ヨーグルト	ご飯・パン粉(注)・砂 糖・米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・ヨーグル ト・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・し めじ・人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・水・塩	336 16.9 9.1 50.1 0.7	kcal g g g g 乳成分・小麦
23	木	ハヤシライス 白菜のコーン和え スープ(大根・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油	豚肉	コーン・パセリ・バナ ナ・ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根・白菜	SBハヤシの王子さま顆 粒・酒・出し汁・醤油・ 水・塩	278 9.8 6.9 46.6 1.3	kcal g g g g 小麦
24	金	ご飯 鶏肉とさつま芋ののり塩炒め風 スパゲッティサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ご飯・さつま芋・スパ ゲッティ・バター・砂 糖・米粉・油	鶏肉・味噌	あおさ粉・なす・なめ こ・玉ねぎ・小松菜・人 参	出し汁・酢・塩	318 11.4 8.6 51.7 0.6	kcal g g g g 乳成分・小麦
25	土	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのマヨサラダ	ご飯・油・マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・ブロッコリー・ コーン	ケチャップ	342 10.5 4.2 62.5 0.1	kcal g g g g 小麦
26	日	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草のおかか和え	ご飯・油	豚肉・かつお節	チンゲン菜・ほうれん 草・コーン	醤油・塩	332 8.4 4.5 61.5 0.3	kcal g g g g 小麦
27	月	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め さつま芋のひじきサラダ みそ汁(大根・油揚げ)	ご飯・さつま芋・砂糖・ 油	鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・ひじき・玉ね ぎ・小松菜・人参・大根	ふりかけ・みりん・酒・ 出し汁・醤油・酢・塩	286 9.6 8.5 45.9 0.9	kcal g g g g 小麦
28	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 11.9 8.4 39.7 0.7	kcal g g g g 小麦
29	水	あったかソーメン かぼちゃとごぼうのごま金平 フルーツ(バナナ)	ごま・ソーメン・砂糖・ 油	豚肉	かぼちゃ・ごぼう・チン ゲン菜・バナナ・玉ね ぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤 油・塩	260 11.3 7.0 39.3 0.8	kcal g g g g 小麦
30	木	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース マカロニツナサラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・マカロニミックス・ 砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉・ 納豆・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ね ぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・ 塩	333 14.4 12.0 44.4 0.9	kcal g g g g 小麦
31	金	パンプキンごはん れんこんのせ鶏つくね スープ(小松菜・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・パン粉(注)・砂 糖・油	鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・ご ぼう・トマト・パセリ・ れんこん・玉ねぎ・小松 菜・人参・生姜	みりん・酒・出し汁・醤 油・水・塩	277 9.4 7.4 46.4 0.6	kcal g g g g 小麦

※都合により、献立を変更する場合がございます。

注：米粉でできたパン粉を使用

年齢	給食栄養目標量	当月平均給食栄養量				
	1歳児-/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
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	288	11.8	8.1	44.5	0.8

