## 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

|      |      | 幼児食 3色食品群                      |   |  |                            |                       | 1~2歳児             |                       |
|------|------|--------------------------------|---|--|----------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| В    | 曜    | 40) GR                         | ****  | 血や肉や骨になるも                                  | 体の調子を整えるも                  | 3色食品群以外の              | エネルギー<br>たんぱく質    | アレルギー<br>(乳・卵・小麦・     |
|      |      | 献立名                            | 熱や力になるものののののののののののののののののののののののののののののののののののの |  |                            | 使用食材                  | 脂質<br>炭水化物<br>塩分  | 落花生・<br>そば・えび・<br>かに) |
|      |      | ご飯                             | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>米粉・油                         | 花かつお・鶏肉・味噌                                 | きゅうり・トマト・玉ね<br>ぎ・人参・生姜・長ねぎ | みりん・酒・出し汁・醤油・水        | 261 kca           |                       |
| 1    | 月    | 鶏肉の生姜照り焼き<br>  きゅうりと人参のおかか和え   | <b>木柳</b> • 冲                               |  | □ · 八岁 · 王安 · 胶/ac         | 温·尔                   | 10.8 g<br>7.6 g   |                       |
|      |      | みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)                  |   |  |                            |                       | 39.9 g            |                       |
|      |      | ご飯                             |   |  | かぶ・キャベツ・グリン                |                       | 0.6 g<br>313 kca  | lì 小麦                 |
| 2    | 火    | 豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風           | 米粉・片栗粉・油                                    | げ  | ピース・ワカメ・人参                 | 油・水                   | 10.8 g<br>6.8 g   |                       |
| _    | ^    | みそ汁(キャベツ・ワカメ)                  |   |  |                            |                       | 54.9 g            |                       |
|      |      | <br> ナポリタン                     | スパゲッティ・砂糖・油                                 | 豚肉   | コーン・ピーマン・玉ね                |                       | 0.7 g<br>248 kca  | 小麦                    |
| 3    | 水    | 大根のコーンサラダ<br>スープ (人参・長ねぎ)      |   |  | ぎ・人参・大根・長ねぎ                | チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・塩 | 11.1 g            |                       |
| 3    | 小    | スープ(人参・長ねさ)                    |   |  |                            |                       | 8.7 g<br>33.3 g   |                       |
|      |      | ご飯                             | ご飾・さつま芋・砂糖・                                 | しらす干し・豚肉・味噌                                | ごぼう・チンゲン菜・り                | みりん・酒・出し汁・雲           | 0.7 g<br>330 kca  | 小麦                    |
|      |      | しらすのかき揚げ                       | 米粉・片栗粉・油                                    | 03370 2313 3113                            | んご・玉ねぎ・人参                  | 油・水                   | 9.8 g             |                       |
| 4    | 木    | 野菜と挽肉のとろとろ煮<br> みそ汁(さつま芋・ごぼう)  |   |  |                            |                       | 9.2 g<br>55.4 g   |                       |
|      |      | フルーツ(りんご)                      | ごま・ご飯・砂糖・油                                  | 鶏肉   | えのき茸・かぼちゃ・                 | ふりかけ・みりん・酒・           | 0.8 g             | 1 小麦                  |
|      |      | 鉄分強化! ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め   | こみ・こ映・砂糖・泄                                  | 利の   |                            | 出し汁・醤油・塩              | 284 kca<br>9.8 g  | lì 小麦                 |
| 5    | 金    | かぼちゃと水菜の煮物<br>スープ (なす・コーン)     |   |  | ハシ・小木                      |                       | 8.4 g<br>46.5 g   |                       |
|      |      |                                |   |  |                            | 7.10.1                | 0.8 g             |                       |
|      |      | ご飯<br> 鶏肉の照り焼き                 | ご飯・砂糖・油・ごま                                  | 鶏肉   | ほうれん草・コーン                  | みりん・醤油                | 360 kca<br>11.1 g | lì 小麦                 |
| 6    | 土    | ほうれん草のごま和え                     |   |  |                            |                       | 11.3 g            |                       |
|      |      |                                |   |  |                            |                       | 56.2 g<br>0.9 g   |                       |
|      |      | ご飯<br>鶏肉の野菜炒め                  | ご飯・砂糖・油・ごま                                  | 鶏肉   | 玉ねぎ・チンゲン菜・ブ<br>ロッコリー・コーン   | <b>醤油・</b> 塩          | 341 kca<br>10.6 g | 小麦                    |
| 7    | ⊟    | ブロッコリーのごま和え                    |   |  |                            |                       | 3.9 g             |                       |
|      |      |                                |   |  |                            |                       | 62.6 g<br>0.2 g   |                       |
|      |      | 鉄分強化!ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜の甘酢炒め      | ご飯・花ふ・砂糖・米<br>粉・油                           | 鶏肉・味噌                                      | かぼちゃ・コーン・玉ね<br>ぎ・人参・白菜     | ふりかけ・みりん・出し<br>汁・醤油・酢 | 283 kca           | 小麦                    |
| 8    | 月    | かぼちゃとコーンの甘辛煮                   |   |  |                            |                       | 7.8 g             |                       |
|      |      | みそ汁(玉ねぎ・花ふ)                    |   |  |                            |                       | 45.7 g<br>0.8 g   |                       |
|      |      | おろしあんかけうどん                     | うどん・ごま油・さつま<br>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・<br>人参・大根       | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・塩    | 300 kca           | 小麦                    |
| 9    | 火    | さつま芋のツナ炒め<br> フルーツ(オレンジ)       | J 1946 712-103 7LL                          |  |                            | /LI AIII              | 11.5 g<br>9.2 g   |                       |
|      |      |                                |   |  |                            |                       | 43.5 g<br>1.0 g   |                       |
|      |      | らいおん丼                          | ご飯・油・砂糖・片栗粉                                 | 鶏肉・油揚げ・味噌                                  | 長ねぎ・コーン・レーズ<br>ン・白菜・人参・大根・ | 酒・醤油・ケチャップ・           | 272 kca           | lì 小麦                 |
| 10   | 水    | 白菜サラダ<br>  みそ汁                 |   |  | りんご                        | BF • BOT              | 13.5 g<br>6.8 g   |                       |
|      |      | フルーツ (りんご)                     |   |  |                            |                       | 41.0 g            |                       |
|      |      | ご飯                             | ご飯・じゃが芋・砂糖・                                 | しらす干し・鶏肉                                   | きゅうり・コーン・ほう                | 出し汁・醤油・塩              | 0.6 g<br>262 kca  | 小麦                    |
| 11   | 木    | 鶏肉と冬野菜の和風ポトフ<br>大根とコーンのしらす和え   | 油   |  | れん草・みかん・人参・<br>大根・白菜       |                       | 11.1 g<br>7.6 g   |                       |
|      | -10  | フルーツ(みかん)                      |   |  |                            |                       | 39.8 g            |                       |
|      |      | ご飯                             | ご飯・バター・砂糖・片                                 | 厚揚げ・豚肉・味噌                                  | かぼちゃ・もやし・玉ね                | みりん・酒・出し汁・醤           | 0.7 g<br>301 kca  | 引成分・小麦                |
| 10   | ~    | 厚揚げと野菜の煮物                      | 栗粉  |  | ぎ・人参・水菜・万能ねぎ               | 油・塩                   | 13.1 g            |                       |
| 12   | 金    | かぼちゃと豚肉のバター炒め<br>みそ汁(もやし・万能ねぎ) |   |  |                            |                       | 9.9 g<br>42.5 g   |                       |
|      |      | ご飯                             | ご飯・油・砂糖                                     | 豚肉・味噌                                      | キャベツ・コーン・チン                | みりん・醤油                | 0.6 g<br>316 kca  | 1 小麦                  |
|      |      | 豚肉のみそ焼き                        |   |  | ゲン菜                        |                       | 8.3 g             |                       |
| 13   | 土    | チンゲン菜のコーン和え                    |   |  |                            |                       | 1.9 g<br>63.7 g   |                       |
|      |      |                                | ご飾りかっマフラーブ                                  | 部内 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) | エカギ・ブロッフリ                  | ケチャップ                 | 0.3 g             | 1                     |
|      |      | ご飯<br> チキンチャップ                 | ご飯・油・マヨネーズ                                  | 鶏肉   | 玉ねぎ・ブロッコリー・<br>コーン         | ファヤツノ                 | 342 kca<br>10.5 g | al                    |
| 14   | В    | ブロッコリーのマヨサラダ                   |   |  |                            |                       | 4.2 g<br>62.5 g   |                       |
|      |      |                                |   | ### a # 1 # 1 # 1 # 1 # 1 # 1 # 1 # 1 #    |                            | 7.10 / 3# 1111 31     | 0.1 g             |                       |
|      |      | ご飯<br> 鶏肉の生姜照り焼き               | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>米粉・油                         | 化かつお・鶏肉・味噌                                 | きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ     | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・水    | 261 kca<br>10.8 g | lì 小麦                 |
| 15   | 月    | きゅうりと人参のおかか和え                  |   |  |                            |                       | 7.6 g             |                       |
|      |      | みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)                  |   |  |                            |                       | 39.9 g<br>0.6 g   |                       |
| ※都合は | こより、 | 献立を変更する場合がございます。               |   |  |                            |                       |                   |                       |

※都合により、献立を変更する場合がございます。

| Г | 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 | 289       | 11.9   | 8.3 | 44.2  | 0.8 |  |  |



## 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

|    |   | 幼児食   | 3色食品群                     |                 |   |                                    | 1~2歳児   |  |
|----|---|---|---------------------------|-----------------|---|------------------------------------|---|--|
| В  | 曜 | 献立名   | 熱や力になる もの                 | 血や肉や骨に なる<br>もの | 体の調子を 整え<br>るもの                         | 3色食品群以外の<br>使用食材                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分              | アレルギー<br>(乳・卵・ 小麦・落<br>花生・そば・えび・ か<br>に) |
| 16 | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁(キャベツ・ワカメ)                       | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>米粉・片栗粉・油   | 鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ    | かぶ・キャベツ・グリン<br>ピース・ワカメ・人参               | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・水                 | 313 kcal<br>10.8 g<br>6.8 g<br>54.9 g<br>0.7 g  | 小麦                                       |
| 17 | 水 | ナボリタン<br>大根のコーンサラダ<br>スープ (人参・長ねぎ)                                | スパゲッティ・砂糖・油               | 豚肉              | コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ                  |                                    | 248 kcal<br>11.1 g<br>8.7 g<br>33.3 g<br>0.7 g  | 小麦                                       |
| 18 | 木 | ご飯<br>しらすのかき揚げ<br>野菜と挽肉のとろとろ煮<br>みそ汁(さつま芋・ごぼう)<br>フルーツ(りんご)       | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>米粉・片栗粉・油   | しらす干し・豚肉・味噌     | ごぼう・チンゲン菜・り<br>んご・玉ねぎ・人参                | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・水                 | 330 kcal<br>9.8 g<br>9.2 g<br>55.4 g<br>0.8 g   | 小麦                                       |
| 19 | 金 | 鉄分強化! ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜のごまだれ炒め<br>かぼちゃと水菜の煮物<br>スープ (なす・コーン)        | ごま・ご飯・砂糖・油                | 鶏肉              | えのき茸・かぼちゃ・<br>コーン・なす・玉ねぎ・<br>人参・水菜      | ふりかけ・みりん・酒・<br>出し汁・醤油・塩            | 284 kcal<br>9.8 g<br>8.4 g<br>46.5 g<br>0.8 g   | 小麦                                       |
| 20 | ± | ご飯<br>豚肉とチンゲン菜の炒め物<br>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<br>草・コーン                     | 醤油・塩                               | 332 kcal<br>8.4 g<br>4.5 g<br>61.5 g<br>0.3 g   | 小麦                                       |
| 21 |   | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>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                             | 360 kcal<br>11.1 g<br>11.3 g<br>56.2 g<br>0.9 g | 小麦                                       |
| 22 | 月 | 鉄分強化!ふりかけご飯<br>鶏肉と野菜の甘酢炒め<br>冬至かぼちゃ<br>みそ汁(玉ねぎ・花ふ)                | ご飯・花ふ・砂糖・米<br>粉・油         | 鶏肉・味噌・茹小豆缶      | かぼちゃ・玉ねぎ・人<br>参・白菜                      | ふりかけ・みりん・出し<br>汁・醤油・酢・水            | 275 kcal<br>9.9 g<br>6.6 g<br>47.7 g<br>0.7 g   | 小麦                                       |
| 23 | 火 | おろしあんかけうどん<br>さつま芋のツナ炒め<br>フルーツ(オレンジ)                             | うどん・ごま油・さつま<br>芽・砂糖・片栗粉・油 | ツナフレーク缶・豚肉      | オレンジ・チンゲン菜・<br>人参・大根                    | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・塩                 | 300 kcal<br>11.5 g<br>9.2 g<br>43.5 g<br>1.0 g  | 小麦                                       |
| 24 | 水 | ご飯<br>白糸タラの衣焼き<br>かぶと人参のゆめ煮<br>鶏汁 (鶏肉・豆腐・もやし)<br>フルーツ (パナナ)       | ご飯・砂糖・米粉・油                | シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌 | かぶ・トマト・バナナ・<br>もやし・人参・万能ねぎ              |                                    | 272 kcal<br>13.5 g<br>6.8 g<br>41.0 g           | 小麦                                       |
| 25 | 木 | コーンチャップライス<br>照り焼きローストチキン<br>ボテサラツリー<br>スープ (大根・白菜)<br>フルーツ (みかん) | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>米粉・油       | しらす干し・鶏肉        | きゅうり・コーン・ほう<br>れん草・みかん・玉ね<br>ぎ・人参・大根・白菜 | ケチャップ・みりん・出<br>し汁・醤油・水・塩           | 289 kcal<br>11.7 g<br>7.8 g<br>47.0 g<br>0.9 g  | 小麦                                       |
| 26 | 金 | ご飯<br>厚場げと野菜の煮物<br>かぼちゃと豚肉のバター炒め<br>みそ汁(もやし・万能ねぎ)                 | ご飯・バター・砂糖・片<br>栗粉         | 厚揚げ・豚肉・味噌       | かぼちゃ・もやし・玉ねぎ・人参・水菜・万能ねぎ                 | みりん・酒・出し汁・醤油・塩                     | 301 kcal<br>13.1 g<br>9.9 g<br>42.5 g<br>0.6 g  | 乳成分・小麦                                   |
| 27 | ± | ご飯<br>鶏肉の野菜炒め<br>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<br>ロッコリー・コーン                | 醤油・塩                               | 341 kcal<br>10.6 g<br>3.9 g<br>62.6 g<br>0.2 g  | 小麦                                       |
| 28 |   | ご飯<br>豚肉のみそ焼き<br>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<br>ゲン菜                      | みりん・醤油                             | 316 kcal<br>8.3 g<br>1.9 g<br>63.7 g<br>0.3 g   | 小麦                                       |
| 29 | 月 | ご飯<br>鶏肉の生姜照り焼き<br>きゅうりと人参のおかか和え<br>みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)                 | ご飯・じゃが芋・砂糖・<br>米粉・油       | 花かつお・鶏肉・味噌      | きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ                  | みりん・酒・出し汁・醤油・水                     | 261 kcal<br>10.8 g<br>7.6 g<br>39.9 g<br>0.6 g  | 小麦                                       |
| 30 | 火 | ご飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>さつま芋金平風<br>みそ汁(キャベツ・ワカメ)                       | ご飯・さつま芋・砂糖・<br>米粉・片栗粉・油   | 鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ    | かぶ・キャベツ・グリン<br>ピース・ワカメ・人参               | みりん・酒・出し汁・醤<br>油・水                 | 313 kcal<br>10.8 g<br>6.8 g<br>54.9 g           | 小麦                                       |
| 31 | 水 | ナボリタン<br>大根のコーンサラダ<br>スープ (人参・長ねぎ)                                | スパゲッティ・砂糖・油               | 豚肉              | コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ                  | ウスターソース・ケ<br>チャップ・酒・出し汁・<br>醤油・酢・塩 | 248 kcal<br>11.1 g<br>8.7 g<br>33.3 g<br>0.7 g  | 小麦                                       |

|  | 年齢    | 給与栄養目標量                 | 当月平均給与栄養量 |        |     |       |     |  |  |
|--|-------|-------------------------|-----------|--------|-----|-------|-----|--|--|
|  | 十四    | 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 | 289       | 11.9   | 8.3 | 44.2  | 0.8 |  |  |

