

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	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	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁（じゃが芋・長ねぎ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・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	261kcal 10.8g 7.6g 39.9g 0.6g	小麦
2	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・米粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリーンピース・ワカメ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・水	313kcal 10.8g 6.8g 54.9g 0.7g	小麦
3	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ 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・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・塩	248kcal 11.1g 8.7g 33.3g 0.7g	小麦
4	木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとうろ煮 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・米粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・水	330kcal 9.8g 9.2g 55.4g 0.8g	小麦
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 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・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・塩	284kcal 9.8g 8.4g 46.5g 0.8g	小麦
6	土	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
7	日	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	341kcal 10.6g 3.9g 62.6g 0.2g	小麦
8	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め かぼちゃとコーンの甘辛煮 みそ汁（玉ねぎ・花ふ）	ご飯・花ふ・砂糖・米粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん・出し汁・醤油・酢	283kcal 10.3g 7.8g 45.7g 0.8g	小麦
9	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・酒・出し汁・醤油・塩	300kcal 11.5g 9.2g 43.5g 1.0g	小麦
10	水	らいおん丼 白菜サラダ みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・油・砂糖・片栗粉	鶏肉・油揚げ・味噌	長ねぎ・コーン・レーズン・白菜・人参・大根・りんご	酒・醤油・ケチャップ・酢・出し汁	272kcal 13.5g 6.8g 41.0g 0.6g	小麦
11	木	ご飯 鶏肉と冬野菜の和風ボトフ 大根とコーンのしらす和え フルーツ（みかん）	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・人参・大根・白菜	出し汁・醤油・塩	262kcal 11.1g 7.6g 39.8g 0.7g	小麦
12	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁（もやし・万能ねぎ）	ご飯・バター・砂糖・片栗粉	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	301kcal 13.1g 9.9g 42.5g 0.6g	乳成分・小麦
13	土	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	316kcal 8.3g 1.9g 63.7g 0.3g	小麦
14	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	
15	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁（じゃが芋・長ねぎ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・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	261kcal 10.8g 7.6g 39.9g 0.6g	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				
	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

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	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・米粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリーンピース・ワカメ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・水	313kcal 10.8g 6.8g 54.9g 0.7g	小麦	
17	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ 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・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・塩	248kcal 11.1g 8.7g 33.3g 0.7g	小麦	
18	木	ご飯 しらすのかき揚げ 野菜と挽肉のとなと煮 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・米粉・片栗粉・油	しらす干し・豚肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・水	330kcal 9.8g 9.2g 55.4g 0.8g	小麦	
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜のごまだれ炒め かぼちゃと水菜の煮物 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・コーン・なす・玉ねぎ・人参・水菜	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・塩	284kcal 9.8g 8.4g 46.5g 0.8g	小麦	
20	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	
21	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	
22	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め 冬至かぼちゃ みそ汁（玉ねぎ・花ふ）	ご飯・花ふ・砂糖・米粉・油	鶏肉・味噌・茹小豆缶	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・白菜	ふりかけ・みりん・出し汁・醤油・酢・水	275kcal 9.9g 6.6g 47.7g 0.7g	小麦	
23	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・酒・出し汁・醤油・塩	300kcal 11.5g 9.2g 43.5g 1.0g	小麦	
24	水	ご飯 白糸タラの衣焼き かぶと人参の炒め煮 鶏汁（鶏肉・豆腐・もやし） フルーツ（バナナ）	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・もやし・人参・万能ねぎ	出し汁・醤油	272kcal 13.5g 6.8g 41.0g 0.6g	小麦	
25	木	コーンチャップライス 照り焼きローストチキン ポテサラツリー スープ（大根・白菜） フルーツ（みかん）	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油	しらす干し・鶏肉	きゅうり・コーン・ほうれん草・みかん・玉ねぎ・人参・大根・白菜	ケチャップ・みりん・出し汁・醤油・水・塩	289kcal 11.7g 7.8g 47.0g 0.9g	小麦	
26	金	ご飯 厚揚げと野菜の煮物 かぼちゃと豚肉のバター炒め みそ汁（もやし・万能ねぎ）	ご飯・バター・砂糖・片栗粉	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	301kcal 13.1g 9.9g 42.5g 0.6g	乳成分・小麦	
27	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	341kcal 10.6g 3.9g 62.6g 0.2g	小麦	
28	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	316kcal 8.3g 1.9g 63.7g 0.3g	小麦	
29	月	ご飯 鶏肉の生姜照り焼き きゅうりと人参のおかか和え みそ汁（じゃが芋・長ねぎ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・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	261kcal 10.8g 7.6g 39.9g 0.6g	小麦	
30	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・米粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・キャベツ・グリーンピース・ワカメ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・水	313kcal 10.8g 6.8g 54.9g 0.7g	小麦	
31	水	ナポリタン 大根のコーンサラダ 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・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・酢・塩	248kcal 11.1g 8.7g 33.3g 0.7g	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				
	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