

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	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	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 kcal 8.3 g 1.9 g 63.7 g 0.3 g	小麦
2	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ご飯・バター・パン粉(注)・マカロニ・米粉	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・ほうれん草・玉ねぎ・長ねぎ・不知火(しらぬい)	酒・出し汁・醤油・水・塩	310 kcal 11.7 g 8.4 g 48.3 g 0.8 g	乳成分・小麦
3	火	そぼろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・キヌサヤ・コーン・なす・なめこ・れんこん・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・塩	293 kcal 9.4 g 6.4 g 52.3 g 0.8 g	小麦
4	水	鉄分強化!ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・ひじき・玉ねぎ・人参・水・菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん・酒・出し汁・醤油・酢	312 kcal 13.4 g 11.7 g 42.0 g 0.8 g	小麦
5	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・米粉・油	ヨーグルト・鮭・味噌・油揚げ	ワカメ・小松菜・人参・大根	みりん・酒・出し汁・醤油・水・塩	294 kcal 13.4 g 8.6 g 42.1 g 0.7 g	乳成分・小麦
6	金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	うどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・グリーンアスパラ・チンゲン菜・トマト・りんご・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・塩	250 kcal 9.9 g 8.4 g 34.3 g 0.7 g	小麦
7	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 kcal 10.5 g 4.2 g 62.5 g 0.1 g	
8	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 kcal 8.4 g 4.5 g 61.5 g 0.3 g	小麦
9	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 切干大根炒め みそ汁(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	酒・出し汁・醤油	273 kcal 13.8 g 5.6 g 44.0 g 0.6 g	小麦
10	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・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤油・酢・水・塩	256 kcal 10.1 g 8.5 g 37.1 g 0.5 g	小麦
11	水	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ(白菜・人参)	じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・米粉・油	豚肉	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・白菜	ウスターソース・ケチャップ・酒・出し汁・醤油・水・塩	283 kcal 11.1 g 10.5 g 38.5 g 0.9 g	乳・小麦
12	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂糖・米粉・油	鶏肉	キャベツ・しめじ・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・塩	298 kcal 11.1 g 8.7 g 46.2 g 0.9 g	小麦
13	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(りんご)	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	グリーンアスパラ・コーン・ごぼう・トマト・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参	SBSシチューの王子さま 穀粒・酒・出し汁・醤油・酢・水・塩	324 kcal 11.0 g 10.6 g 49.2 g 1.2 g	小麦
14	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	360 kcal 11.1 g 11.3 g 56.2 g 0.9 g	小麦
15	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	341 kcal 10.6 g 3.9 g 62.6 g 0.2 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	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	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	285	12.4	7.7	43.8	0.8



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		
			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・かき)	
16	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ご飯・バター・パン粉 (注)・マカロニ・米粉	ツナフレーク缶・豆乳・ 豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピー ス・ほうれん草・玉ね ぎ・長ねぎ・不知火(し らぬい)	酒・出し汁・醤油・水・ 塩	310 11.7 8.4 48.3 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
17	火	三色丼 さつまいもとれんこんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・な す・なめこ・れんこん・ 玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤 油・塩	292 9.4 6.4 52.2 0.7	kcal g g g g	小麦
18	水	鉄分強化!ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・ひじ き・玉ねぎ・人参・水 菜・生姜・白菜	ふりかけ・みりん・酒・ 出し汁・醤油・酢	312 13.4 11.7 42.0 0.8	kcal g g g g	小麦
19	木	ご飯 豚肉と野菜のたれがらめ ほうれん草のマヨ醤油和え みそ汁(豆腐・えのき茸)	ご飯・さつまいも・マヨ ネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・ピーマン・ほ うれん草・玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤 油	292 11.3 9.6 43.0 0.5	kcal g g g g	小麦
20	金	チキンカレーライス 白菜のツナコーン和え スープ(れんこん・青ねぎ) フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	ツナフレーク缶・鶏肉	コーン・れんこん・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・白 菜・不知火(しらぬい)	SBカレーの王子さま類 粒・出し汁・醤油・水・ 塩	301 10.5 8.5 48.6 1.2	kcal g g g g	小麦
21	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	332 8.4 4.5 61.5 0.3	kcal g g g g	小麦
22	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
23	月	ご飯 豆腐と鶏肉のとりも煮 切干大根炒め みそ汁(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	酒・出し汁・醤油	273 13.8 5.6 44.0 0.6	kcal g g g g	小麦
24	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・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・砂 糖・油	豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・ きゅうり・チンゲン菜・ 玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤 油・酢・水・塩	256 10.1 8.5 37.1 0.5	kcal g g g g	小麦
25	水	ご飯 助宗タラの煮付け 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	スケソウタラ・鶏肉・味 噌	かぼちゃ・バナナ・もや し・人参・万能ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤 油・塩	257 13.6 2.2 47.6 0.6	kcal g g g g	小麦
26	木	ご飯 チキンストロガノフ風 キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	ご飯・スパゲッティ・砂 糖・米粉・油	鶏肉	キャベツ・しめじ・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・塩	298 11.1 8.7 46.2 0.9	kcal g g g g	小麦
27	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(さつまいも・ごぼう) フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・さつま いも・砂糖・油	ツナフレーク缶・豚肉	グリーンアスパラ・コー ン・ごぼう・トマト・り んご・玉ねぎ・小松菜・ 人参	SBSシチューの王子さま 類粒・酒・出し汁・醤 油・酢・水・塩	324 11.0 10.6 49.2 1.1	kcal g g g g	小麦
28	土	ご飯 チキンチャップ フロッキーのマヨサラダ	ご飯・油・マヨネーズ	鶏肉	玉ねぎ・フロッキー・ コーン	ケチャップ	342 10.5 4.2 62.5 0.1	kcal g g g g	
29	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
30	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ご飯・バター・パン粉 (注)・マカロニ・米粉	ツナフレーク缶・豆乳・ 豚肉・味噌	かぼちゃ・グリーンピー ス・ほうれん草・玉ね ぎ・長ねぎ・不知火(し らぬい)	酒・出し汁・醤油・水・ 塩	310 11.7 8.4 48.3 0.8	kcal g g g g	乳成分・小麦
31	火	三色丼 さつまいもとれんこんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつまいも・砂糖・ 片栗粉・油	鶏肉・味噌	オレンジ・コーン・な す・なめこ・れんこん・ 玉ねぎ・人参	みりん・酒・出し汁・醤 油・塩	292 9.4 6.4 52.2 0.7	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	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	1kg/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	285	12.4	7.7	43.8	0.8



ママサポ・テラス