

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			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)
1	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・焼ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦
2	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（もやし・ワカメ）	ご飯・パン粉(注)・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・塩	280 kcal 9.8 g 8.0 g 44.5 g 0.7 g	小麦
3	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	316 kcal 8.3 g 1.9 g 63.7 g 0.3 g	小麦
4	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	342 kcal 10.5 g 4.2 g 62.5 g 0.1 g	
5	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦
6	火	ポークチャップライス チンゲン菜とコーンのひじき煮 みそ汁（花ふ・万能ねぎ）	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	ウスターソース・ケチャップ・みりん・酒・出し汁・醤油・水	266 kcal 10.2 g 7.6 g 41.6 g 0.7 g	小麦
7	水	鉄分強化！ふりかけご飯 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） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉(注)・砂糖・米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・バナナ・人参	ウスターソース・酒・出し汁・醤油・酢・水・塩・大豆ふりかけ	334 kcal 16.3 g 8.5 g 51.2 g 0.8 g	小麦
8	木	ハヤシライス 白菜のコーンと和え スープ（大根・ワカメ） ヨーグルト	ご飯・砂糖・油	ヨーグルト・豚肉	コーン・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	S B ハヤシの王子さま 顆粒・酒・出し汁・醤油・水・塩	286 kcal 10.8 g 7.8 g 45.9 g 1.3 g	乳成分・小麦
9	金	さつま芋の黒ごまおにぎり 鶏肉ときこのみそ炒め スパゲッティサラダ フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・スパゲッティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	えのき茸・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・舞茸	酒・醤油・酢・水・塩	303 kcal 9.6 g 8.0 g 51.5 g 0.6 g	小麦
10	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 kcal 8.4 g 4.5 g 61.5 g 0.3 g	小麦
11	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	360 kcal 11.1 g 11.3 g 56.2 g 0.9 g	小麦
12	月	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
13	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	277 kcal 12.2 g 8.5 g 39.8 g 0.7 g	小麦
14	水	ご飯 助宗タラのみそ焼き さつま芋ときこのとろみ煮 すまし汁（大根・油揚げ） フルーツ（みかん缶）	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	あおさ粉・えのき茸・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・大根	出し汁・醤油・塩	259 kcal 9.6 g 4.0 g 48.0 g 0.6 g	小麦
15	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・焼ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 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			
	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	11.9	8.4	43.8	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 10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・かに)
16	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（もやし・ワカメ）	ご飯・パン粉(注)・砂糖・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・トマト・もやし・れんこん・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・生姜	みりん・酒・出し汁・醤油・水・塩	280 kcal 9.8 g 8.0 g 44.5 g 0.7 g	小麦
17	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	316 kcal 8.3 g 1.9 g 63.7 g 0.3 g	小麦
18	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	342 kcal 10.5 g 4.2 g 62.5 g 0.1 g	
19	月	ほうとう風うどん 玉ねぎと小松菜の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	出し汁・醤油・塩	257 kcal 11.5 g 9.2 g 33.2 g 0.9 g	小麦
20	火	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	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉・米粉	鶏肉・かつお節・味噌	ひじき・人参・生姜・あおさ粉・キャベツ・トマト・玉ねぎ・ワカメ	出し汁・醤油・酒・塩	303 kcal 11.1 g 11.6 g 42.7 g 0.8 g	小麦
21	水	ご飯 豚肉と小松菜のあっさり煮 切干大根のツナ炒め みそ汁（なす・長ねぎ）	ご飯・油	ツナフレーク缶・豚肉・味噌	なす・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根・長ねぎ	みりん・酒・出し汁・醤油・塩	273 kcal 11.2 g 9.1 g 38.5 g 0.7 g	小麦
22	木	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・スパゲティ・バター・油・マヨネーズ・砂糖	ハンバーグ・豆腐	コーン・玉ねぎ・きゅうり・人参・キャベツ・長ねぎ・オレンジ	S.Bハヤシの王子さま 顆粒・出し汁・醤油・水・塩	359 kcal 10.9 g 12.3 g 54.1 g 1.1 g	乳成分・小麦
23	金	ご飯 鶏肉とさつま芋のみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁（なす・ぶなしめじ）	ご飯・さつま芋・スパゲティ・砂糖・油	鶏肉・味噌	なす・ぶなしめじ・玉ねぎ・小松菜・人参	酒・出し汁・醤油・酢・水・塩	296 kcal 9.5 g 7.4 g 50.4 g 0.8 g	小麦
24	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 kcal 8.4 g 4.5 g 61.5 g 0.3 g	小麦
25	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
26	月	ご飯 鶏肉と野菜の彩り炒め さつま芋のひじきマヨサラダ みそ汁（大根・油揚げ）	ご飯・さつま芋・マヨネーズ・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	みりん・酒・出し汁・醤油・塩	290 kcal 9.6 g 9.7 g 44.4 g 0.8 g	小麦
27	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・青ねぎ・白菜	出し汁・醤油・酢	274 kcal 11.9 g 8.4 g 39.7 g 0.7 g	小麦
28	水	ご飯 助宗タラののみそ焼き さつま芋ときのこのとろみ煮 すまし汁（大根・油揚げ） フルーツ（バナナ）	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	あおさ粉・えのき茸・バナナ・玉ねぎ・小松菜・大根	出し汁・醤油・塩	257 kcal 9.6 g 4.0 g 47.6 g 0.6 g	小麦
29	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・焼ふ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マカロニミックス・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	きゅうり・玉ねぎ・人参	酒・出し汁・醤油・酢・塩	334 kcal 14.4 g 12.0 g 44.5 g 0.8 g	小麦
30	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・もやし） ヨーグルト	ご飯・パン粉(注)・砂糖・油	ヨーグルト・鶏肉	かぼちゃ・トマト・パセリ・もやし・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	285 kcal 10.4 g 8.3 g 45.5 g 0.6 g	乳成分・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			
	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	11.9	8.4	43.8	0.8

