



令和6年1月保育園給食献立表



春日井市青少年子ども部保育課

日曜	時間	献立 (午前は乳児のみ)	材 料 名				栄養価	
			黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉や骨になるもの	緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他 (調味料)	熱量 Kcal	たんぱく質 g
4木	18木	午前 牛乳、菓子 五目御飯 みそ汁 ソーセージ	かぼちゃせんべい 米、米油、砂糖 里芋	牛乳 鰯油漬、鰹節 高野豆腐、わかめ、煮干、昆布、みそ ソーセージ	人参、筍、グリーンピース、椎茸 玉葱、人参、切干大根	醤油、みりん	519	501
		午後 牛乳、菓子	ハードビスケット	牛乳			2.0	1.9
5金	19金	午前 牛乳、菓子 ツナカレーライス 切干大根サラダ	カルマッグふわせん 米、じゃが芋、カレールー、米油 マヨネーズ	牛乳 鰯油漬 茎わかめ	人参、玉葱、リンゴビュレ コーン、切干大根	ソース 醤油	544/17.5/15.9/195/2.4	513/16.9/16.3/265/2.2
		午後 牛乳、菓子	うす焼サラダせんべい	牛乳				
6土	20土	昼食 スパゲティナポリタン	スパゲティ、米油	ウインナー	玉葱、人参、ピーマン	トマトケチャップ、トマトビュレ、ソース	356/10.2/8.8/36/1.4	313/8.7/7.7/129/1.3
		りんご	コーンバーボータージュ風味	豆乳いちご	りんご			
22月	22月	午後 牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		554	472
		クロロールパン	クロロールパン				19.9	18.3
9火	23火	午前 牛乳、菓子 雑炊 にしん照りかけ ゼリー	ふわふソフトせんべい 米 砂糖、でん粉	牛乳 かまぼこ、鰹粉、昆布 にしん	かぶ、大根、人参、わらび 生姜、キャベツ ももゼリー	醤油、塩 醤油、みりん、酒	551	534
		午後 牛乳 ココアケーキ	小麦粉、砂糖、米油、粉糖	牛乳			1.4	1.4
10水	24水	午前 牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		525	518
		ご飯	米				17.8	18.5
11木	25木	午後 雑炊	米油	米粉アジフライ	キャベツ		15.9	17.2
		みそ汁		豆腐、煮干、昆布、みそ	人参、大根、白菜、春日井産木耳		265	312
12金	26金	午後 牛乳		牛乳			0.9	1.0
		さつまいももち	さつまいも、でん粉、米油、砂糖			醤油、みりん		
13土	27土	午前 牛乳、みかんシロップ漬	米	牛乳	みかんシロップ漬		585	575
		ご飯	米				18.5	18.6
14日	28日	午後 生揚げ中華風煮	米油、砂糖、でん粉、ごま油	生揚げ、鶏肉	人参、玉葱、筍、椎茸、葱、生姜、にんにく	醤油	19.2	20.1
		小松菜とベーコンの油炒め	米油、砂糖	ベーコン	小松菜、蓮根、人参、しめじ、コーン	醤油	167	245
15月	29月	午後 ジュース、菓子	ミルクケーキ		ぶどうジュース		1.2	1.1
		飲むヨーグルト、菓子	ソフトな塩せん	飲むヨーグルトいちご			526	507
16火	30火	午後 松風焼き	でん粉、砂糖、ごま	鶏肉、みそ	生姜、葱、キャベツ	みりん	18.8	17.7
		具沢山汁		鰹節、鰹粉、昆布	人参、玉葱、法連草、牛蒡、えのき芋	醤油	11.6	10.6
17水	31水	午後 みかん					331	411
		ヨーグルト、菓子	海老の華	ヨーグルト			1.4	1.2
18木	1日	午後 わかめうどん	うどん	わかめ、鶏肉、油揚げ、鰹粉	人参、葱、椎茸	醤油	339/10.0/6.6/6/1/2.7	305/8.5/6.2/35/2.3
		バナナ			バナナ			
19金	2日	午後 ジュース、菓子	ちっちゃな揚げせんべい		野菜ジュースベリーサラダ			
		午前 牛乳、菓子	お米のサクサクサラダ味	牛乳			553	552
20土	3日	午後 ご飯	米				21.1	22.0
		ブリかぼちゃ味噌漬	マヨネーズ	鱈かぼちゃ味噌漬	ブロッコリー		12.9	16.0
21日	4日	午後 豚汁(醤油味)		豚肉、鰹粉、昆布	大根、人参、牛蒡、葱、舞茸	醤油	54	153
		りんご			りんご		1.2	1.2
22月	5日	午後 菓子	サラダおかし					
		ぜんざい	小豆、砂糖			塩		
23火	6日	午後 牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		571	546
		ご飯	米				19.1	18.3
24水	7日	午後 酢豚	でん粉、米油、砂糖	豚肉	玉葱、人参、筍、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、椎茸	醤油、トマトケチャップ、酢	15.5	15.9
		わかめスープ		わかめ、豆腐	玉葱、小松菜、葱、人参	醤油、中華だしの素	221	273
25木	8日	午後 牛乳		牛乳			1.6	1.4
		いちごジャムサンド	食パン		いちごジャム			
26金	9日	午後 飲むヨーグルト、菓子	きらきら星のおせんべい	飲むヨーグルト			569	531
		ご飯	米				20.9	19.4
27土	10日	午後 肉じゃが	じゃが芋、砂糖、米油	豚肉、鰹節	人参、玉葱、グリーンピース	醤油	17.6	15.6
		カリフラワーのごま酢和え	ごま、砂糖	しらす干し	カリフラワー、人参	酢、醤油	206	237
28日	11日	午後 伊予柑			伊予柑		1.2	1.2
		牛乳		牛乳				
29月	12日	午後 チキンナゲット	米油	恐竜チキンナゲット				

※「塩」は味の調整に随時使用します。 ※「酢」は蓮根・牛蒡等の褐変防止に随時使用します。 ※「米・牛乳(10)・鶏肉・小麦粉・米粉・卵」の産地は年間を通じて愛知県産の予定です。
 ※ 材料の都合上、献立が急ぎ変更になる場合があります。

ノロウイルスに注意しよう

多くは吐き気やおう吐、下痢などの症状が見られますが、人によっては発症しても軽いかなどに似ているため気づかれにくいこともあるノロウイルス感染症。集団活動を行う場所は、とくに感染が広がりやすいです。給食を食べる前のせっけんを使った正しい手洗いや、配膳するときのマスク着用や清潔な身だしなみなど予防に気をつけていきましょう。給食室も食品を介した感染が起きないように厳重に注意しています。

ノロウイルス
その特徴と
発病後の症状

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状ががぜに似ている。



消毒には85℃で1分以上の加熱が塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。



症状がなくても体内にウイルスをもっている場合(健康保衛者)がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。



ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。



感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。





令和6年1月保育園給食献立表 離乳食(後期・中期)



粉ミルクは午前・昼食・午後につきます

春日井市青少年子ども部保育課

日曜	時間	献立	材 料 名			
			黄色の食品	赤の食品	緑の食品	その他
			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	(調味料等)
4 木	18 木	午前 菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
		昼食 お粥	米			
	午後	菓子	カルシウムおせんべい			
		煮野菜	じゃが芋	煮干、昆布、みそ	玉葱、人参	
5 金	19 金	午前 菓子	カルマグふわせん			
		昼食 ツナ入り野菜おじや	米	鮭水煮	人参、玉葱	野菜スープ
	午後	菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
		煮野菜	じゃが芋	豆腐	人参、玉葱	
6 土	20 土	午前 菓子	カルシウムおせんべい			
		昼食 煮込みスパゲティ	スパゲティ	かれい	玉葱、人参、ピーマン	トマトピューレ、コンソメ
	午後	菓子	砂糖			
		煮りんご	砂糖		りんご	
9 火	23 火	午前 菓子	小魚ひじきおこめせん			
		昼食 お粥	米			
	午後	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
		雑炊	米	鰹粉、昆布	かぶ、大根、人参	醤油
10 水	24 水	午前 菓子	たまごボーロ			
		昼食 お粥	米			
	午後	煮野菜	豆腐、煮干、昆布		大根、白菜、人参	
		煮キャベツ			キャベツ	
11 木	25 木	午前 菓子	野菜入りソフトおせんべい			
		昼食 お粥	米			
	午後	煮物	砂糖、でん粉	鶏肉	玉葱、人参、葱、椎茸	醤油
		野菜スープ			小松菜、人参	
12 金	26 金	午前 菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
		昼食 野菜粥	米	鰹粉、昆布	人参、玉葱、法連草、えのき茸	
	午後	煮野菜	砂糖	鶏肉、みそ	キャベツ、葱	
		みかん			みかん	
13 土	27 土	午前 菓子	かぼちゃ&にんじんリング			
		昼食 煮込みうどん	うどん	豆腐、鰹粉	人参、葱、椎茸	醤油
	午後	菓子	バナナ			
		菓子	小魚ひじきおこめせん			
15 月	29 月	午前 菓子	お野菜すなっく人参トマト			
		昼食 野菜おじや	米	鰹粉、昆布	大根、人参、葱	醤油
	午後	魚のホワイトソース煮	かれい		ブロッコリー	ホワイトソース
		煮りんご	砂糖		りんご	
16 火	30 火	午前 菓子	小魚せんべい			
		昼食 お粥	米			
	午後	豆腐と野菜の煮物	豆腐		小松菜、玉葱、人参	コンソメ
		野菜スープ	でん粉		玉葱、人参、ピーマン、椎茸	
17 水	31 水	午前 菓子	6つの野菜おせんべい			
		昼食 ツナ入り人参粥	米	鮭水煮	人参	
	午後	じゃが芋の煮物	じゃが芋、砂糖		人参、玉葱、グリーンピース	醤油
		伊予柑			伊予柑	

※削り節・花かつお・昆布・きのこ類はだし用です(だし汁のみ使用します)。 ※かたさ・大きさは時期にあった形態です。
※材料の都合上、献立が急きょ変更になる場合があります。

ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることで乳児ポツリヌス症にかかることがあります。
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- ポツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。





令和6年1月保育園給食献立表 離乳食(初期)



粉ミルクは午前・昼食・午後につきます

春日井市青少年子ども部保育課

日曜	時間	献立	材 料 名			
			黄色の食品 熱や力になるもの	赤の食品 血や肉や骨になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	その他 (調味料等)
4 木	18 木	昼食 お粥	米			
		里芋と野菜の煮物	里芋	煮干、昆布	玉葱、人参	
		煮豆腐		豆腐		
5 金	19 金	昼食 豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	人参、玉葱	野菜スープ
		煮野菜	じゃが芋		人参、玉葱	
6 土	20 土	昼食 野菜おじや	米	かれい	人参、玉葱	コンソメ
		煮りんご			りんご	
		お粥	米			
9 火	23 火	昼食 雑炊	米	鰹粉、昆布	玉葱、人参、法連草	
		魚のコーンクリーム煮		かれい	かぶ、大根、人参	
		煮豆腐		豆腐		和風だし
10 水	24 水	昼食 お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物		豆腐、煮干、昆布	大根、白菜、人参	
		煮キャベツ			キャベツ	
11 木	25 木	昼食 お粥	米			
		煮物	でん粉	豆腐	玉葱、人参、椎茸	
		野菜スープ			小松菜、人参	
12 金	26 金	昼食 野菜粥	米	鰹粉、昆布	人参、玉葱、法連草、えのき茸	
		煮魚		かれい	キャベツ	
		みかん			みかん	
13 土	27 土	昼食 煮込みうどん	うどん	豆腐、鰹粉	人参、椎茸	
		バナナ			バナナ	
15 月	29 月	昼食 野菜おじや	米	鰹粉、昆布	大根、人参	
		魚のホワイトソース煮		かれい	ブロッコリー	ホワイトソース
		煮りんご			りんご	
16 火	30 火	昼食 お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物		豆腐	小松菜、玉葱、人参	コンソメ
		野菜スープ	でん粉		玉葱、人参、椎茸	
17 水	31 水	昼食 魚入り人参粥	米	かれい	人参	
		じゃが芋の煮物	じゃが芋		人参、玉葱、グリーンピース	
		伊予柑			伊予柑	

※削り節・花かつお・昆布・きのこ類はだし用です(だし汁のみ使用します)。 ※かたさ・大きさは時期にあった形態です。

※材料の都合上、献立が急きょ変更になる場合があります。

***** 離乳食の進め方 *****



初期(5~6か月)は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7~8か月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期にはたんぱく質も与え、薄い塩味をつけます。後期(9~11か月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感触も楽しめます。ここまでの離乳食は毎食ミルクとセットですが、移行食(12~18か月)のころは1日3回の食事とおやつで十分になります。



ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから

- 1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- ハチミツは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- ボツリヌス菌は熱に強いので、通常加熱調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

