



# 令和6年3月保育園給食献立表



春日井市青少年子ども部保育園

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	脂質 g	Ca mg	鉄 mg	乳児	幼児	
1	金	午前	牛乳、菓子	きらきらコーンのおほしさま	牛乳				521	521					
			星食	ちらし寿司	米、砂糖、でんぷ	鰯油漬	干瓢、椎茸、人参、蓮根、さやえんどう	醤油、酢、塩	17.7	17.7					
			星食	手巻き海苔(幼児)			焼海苔		8.2	11.4					
			星食	若竹汁		わかめ、豆腐、鰹粉、昆布	玉葱、筍、人参	醤油	180	278					
			星食	伊予柑			伊予柑		2.0	1.7					
2	土	星食	豆乳、ひな祭りデザート	ひな祭りゼリー	豆乳いちご										
			星食	クリームスープパゲティ	スパゲティ、シチュールー、米油	ベーコン	玉葱、法連草、人参、クリームコーン、コーン、しめじ	野菜ブイオン	377/8.9/	326/7.5/					
4	18	月	星食	でこぼん					10.5/96/	9.0/92/					
			星食	ジュース、菓子	えびスナック	野菜ジュースベリーサラダ			2.1	1.7					
			星食	牛乳、みかんシロップ漬		牛乳	みかんシロップ漬			612	562				
			星食	ご飯	米					20.5	19.3				
			星食	鶏肉唐揚げ	でん粉、米油	鶏肉	生姜、にんにく、キャベツ	醤油、酒	17.0	16.8					
5	19	火	星食	南瓜と青梗菜のスープ		牛乳	南瓜、青梗菜、玉葱、マッシュルーム	野菜ブイオン	221	273					
			星食	人參蒸しパン	小麦粉、砂糖		人参、レーズン	ベーキングパウダー	1.0	1.0					
			星食	牛乳、菓子	ソフトな塩せん	牛乳				512	479				
			星食	ナン	ナン					18.4	17.7				
			星食	春カレーシチュー	カレールー、米油	豚肉	玉葱、人参、菜花、ふき、エリンギ、リンゴ、ピーマン	ソース	13.9	14.6					
6	水	星食	ジャーマンポテト	じゃが芋、米油	ベーコン		玉葱、パセリ	野菜ブイオン、塩	105	193					
			星食	いちごムース	いちごムースの素	牛乳			2.6	2.1					
			星食	クラッカー	ルヴァンクラッカー										
			星食	飲むヨーグルト、菓子	かぼちゃせんべい	飲むヨーグルト				598	548				
			星食	炒飯風混ぜご飯	米、米油、ごま油	豚肉	玉葱、人参、葱、コーン	醤油、塩、中華だし	17.3	16.2					
7	21	木	星食	焼売		えび焼売			17.6	15.1					
			星食	中華風スープ			玉葱、緑豆もやし、人参、春日井産木耳、葱	醤油、中華だしの素	209	389					
			星食	牛乳		牛乳			1.8	1.7					
			星食	大学芋	さつま芋、米油、砂糖、ごま										
			星食	牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬								
8	22	金	星食	ご飯	米										
			星食	鯉の蒸しモチモチ焼き	マヨネーズ	鯉、みそ	葱、プロックロー		513/605	547/595					
			星食	清汁		わかめ、鰹粉、昆布	玉葱、法連草、人参、えのき茸	醤油	19.9/21.6	21.8/21.5					
			星食	[7日]牛乳、菓子	恐竜ものがたり	牛乳			17.7/17.1	21.2/23.0					
			星食	[21日]牛乳、お彼岸デザート	おはぎ(幼児)、りんごのタルト(乳児)	牛乳			164/210	265/336					
9	23	土	星食	牛乳、菓子	バフスナック塩味	牛乳									
			星食	ロールパン	ロールパン				523	447					
			星食	挿入室	じゃが芋、米油、ごま、砂糖、ごま油	ささみフレック、錦糸玉子	キャベツ、緑豆もやし、人参、胡瓜	酢、醤油	17.3	16.0					
			星食	肉団子のスープ		肉団子	玉葱、人参、葱、椎茸	醤油、中華だしの素	16.6	15.9					
			星食	みかん			みかん		109	199					
11	24	日	星食	ジュース、菓子	チーズのいたずら		野菜ジュース		2.0	1.5					
			星食	味噌ラーメン	中華そば	豚肉、みそ	コーン、人参、緑豆もやし、にら、白菜、葱	中華だしの素、みりん	419/10.2	378/8.3					
			星食	りんご			りんご		/10.3/29	/9.4/23					
			星食	ジュース、菓子	ザクザクたまごクッキー		ぶどうジュース		1.5	1.2					
			星食	牛乳、黄桃シロップ漬		牛乳	黄桃シロップ漬								
12	25	月	星食	ご飯	米				557	518					
			星食	鮭のケチャップあんかけ	米油、砂糖、でん粉	鮭頭粉付	玉葱、人参、ピーマン	酒、トマトケチャップ、醤油、野菜ブイオン	21.5	20.2					
			星食	まわかめと小松菜のスープ		まわかめ	小松菜、玉葱、エリンギ、人参、葱	醤油、中華だしの素	12.0	13.0					
			星食	牛乳		牛乳			212	265					
			星食	米粉の南瓜鬼まんじゅう	米粉、でん粉、砂糖		南瓜	塩	1.4	1.1					
13	26	火	星食	牛乳、黄桃シロップ漬		牛乳	黄桃シロップ漬		537	512					
			星食	赤飯	米、もち米、小豆、ごま				17.8	15.4					
			星食	エビフライ	米油	えびフライ	キャベツ	ソース	12.1	12.9					
			星食	沢煮わん		豚肉、鰹粉、昆布	大根、人参、牛蒡、葱、えのき茸、筍、みつば	醤油	142	228					
			星食	ジュース、お祝いケーキ	お祝いケーキ		りんごジュース		2.2	1.8					
14	27	水	星食	牛乳、菓子	おこめせん&かぼちゃ味	牛乳			602	581					
			星食	ご飯	米				21.4	21.4					
			星食	豆腐の肉味噌かけ	米油、砂糖	豆腐、鶏肉、みそ	人参、玉葱、さやいんげん	みりん	18.8	19.9					
			星食	もやしと白菜のゆかり和え			緑豆もやし、白菜、ゆかり		286	345					
			星食	りんご			りんご		1.5	1.3					
15	28	木	星食	牛乳		牛乳									
			星食	揚げパン	食パン、米油、砂糖										
			星食	飲むヨーグルト、菓子	ふわふわソフトせんべい	飲むヨーグルトいちご				586	479				
			星食	ミルクロールパン	ミルクロールパン				21.2	18.0					
			星食	大豆とえびのごまからめ	米粉、でん粉、米油、ごま、砂糖	大豆、むきえび			17.1	13.1					
16	29	金	星食	甘酢和え	砂糖		キャベツ、人参、胡瓜	酢、醤油	165	230					
			星食	みかん			みかん		1.9	1.4					
			星食	チーズ		チーズ									
			星食	いりこ菜めし	米		いりこ菜めし								
			星食	牛乳、菓子	カルマフわせん	牛乳									
17	30	土	星食	五目御飯	米、米油、砂糖	鶏肉	人参、ふき、筍、椎茸	醤油、みりん							
			星食	みそ汁	じゃが芋	豆腐、煮干、昆布、みそ	大根、人参、葱、みつば、しめじ		498/527	484/540					
			星食	でこぼん			でこぼん		18.0/17.5	17.5/18.3					
			星食	[14日]メロン牛乳、菓子	ミルクメロン、かじこビス	牛乳			10.1/14.5	11.5/14.5					
			星食	[28日]牛乳、菓子	源氏パイ	牛乳			315/192	378/305					
18	31	日	星食	牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		516	491					
			星食	ご飯	米				19.9	18.8					
			星食	松風焼き	でん粉、砂糖、ごま、マヨネーズ	鶏肉、みそ	生姜、葱、スナップえんどう	みりん	16.4	16.5					
			星食	コンソメスープ		鶏肉、みそ	キャベツ、玉葱、人参、コーン、エリンギ	野菜ブイオン	192	249					
			星食	牛乳、菓子	紅の甘えび	牛乳			1.6	1.2					
19	1	月	星食	かしめん	かしめん	かまぼこ、鶏肉、油揚、鰹粉、昆布	法連草、葱、人参、椎茸	醤油	355/13.1	316/11.0					
			星食	バナナ			バナナ		/4.0/74	/3.5/66					
			星食	ジュース、菓子	スイートポテトビスケット		野菜ジュースマンゴーサラダ		/2.6	/2.2					

※「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。





# 令和6年3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 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)
			1 金	午前 菓子 野菜粥 野菜汁 伊予柑 午後 菓子	お野菜すなっく南瓜お芋 米 カルシウムおせんべい	
2 土	昼食 クリームスープスパゲティ でこぼん 午後 菓子	スパゲティ ほうれん草と小松菜せんべい	鶏肉	玉葱、法連草、人参、クリームコーン でこぼん	コーンクリームスープ	
4 月	18 午前 菓子 昼食 そばろ粥 野菜スープ 午後 ポイル人参	しらす&わかめせんべい 米 鶏肉	キャベツ	南瓜、青梗菜、玉葱	野菜スープ	
5 火	19 午前 菓子 昼食 お粥 そばろ煮 じゃがいもの煮物 午後 菓子	たまごボーロ 米 じゃが芋	鶏肉	玉葱、人参、エリンギ 玉葱	コンソメ	
6 水	午前 菓子 昼食 野菜粥 ツナと野菜のクリーム煮 午後 蒸しさつま芋	小魚ひじきおこめせん 米	鮪水煮	玉葱、人参、葱 人参、葱	ホワイトソース	
7 木	21 午前 菓子 昼食 お粥 カレーのコーンクリームスープ煮 煮野菜 午後 菓子	お野菜すなっく人参トマト 米 かれない	ブロッコリー	玉葱、法連草、人参、えのき茸	コーンクリームスープ	
8 金	22 午前 菓子 昼食 お粥 ささみと野菜の煮物 野菜汁 みかん 午後 菓子	お魚すなっく 米 じゃが芋、砂糖	鶏肉	キャベツ、人参 玉葱、人参、葱、椎茸 みかん	醤油	
9 土	23 昼食 味噌おじや 煮りんご 午後 菓子	米 砂糖 ひじきと青のりおせんべい	鶏肉、みそ	人参、白菜、葱 りんご		
11 月	午前 菓子 昼食 お粥 ツナと野菜の煮物 野菜のスープ煮 午後 煮南瓜	小魚せんべい 米 鮪水煮	玉葱、人参 玉葱、人参、小松菜、エリンギ	コンソメ、醤油		
12 火	25 午前 菓子 昼食 小豆粥 魚のホワイトソース煮 野菜汁 午後 菓子	小魚せんべい 米、小豆 かれない 鰹粉、昆布	キャベツ 大根、人参、葱、えのき茸	ホワイトソース 醤油		
12 火	26 午前 菓子 昼食 豆腐入り野菜おじや 煮白菜 煮りんご 午後 菓子	野菜入りソフトおせんべい 米 砂糖 緑黄色野菜ボーロ	豆腐	人参、玉葱 白菜 りんご	野菜スープ 和風だし	
13 水	27 午前 菓子 昼食 お粥 煮魚 ポイル野菜 みかん 午後 菓子	お野菜せんべい法連草人参 米 砂糖 かれない		胡瓜、人参、キャベツ みかん	和風だし、醤油	
14 木	28 午前 菓子 昼食 人参粥 豆腐と野菜の味噌煮 でこぼん 午後 菓子	カルシウムおせんべい カルマフふわせん 米 じゃが芋	豆腐、煮干、昆布、みそ	人参 大根、人参 でこぼん		
15 金	29 午前 菓子 昼食 そばろ粥 野菜スープ 午後 菓子	お野菜すなっく南瓜お芋 ほうれん草と小松菜せんべい 米 鶏肉		人参、玉葱、キャベツ、エリンギ	野菜スープ	
16 土	30 昼食 煮込みきしめん バナナ 午後 菓子	鉄分入りソフトおせんべい きしめん お野菜すなっく人参トマト	鶏肉、鰹粉、昆布	法連草、葱、人参、椎茸 バナナ	醤油	

※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によって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3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	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)
1 金	昼食	野菜粥	米		人参、玉葱、椎茸	
		野菜汁		豆腐、鰹粉、昆布	玉葱、人参	
		伊予柑			伊予柑	
2 土	昼食	豆腐入おじや	米	豆腐	玉葱、法連草、人参、クリームコーン	コーンクリームスープ
		でこぼん			でこぼん	
4 月	18 月 昼食	キャベツ粥	米		キャベツ	
		煮豆腐		豆腐		
		野菜スープ			南瓜、青梗菜、玉葱	野菜スープ
5 火	19 火 昼食	お粥	米			
		煮魚		かれい	玉葱、人参、エリンギ	
		じゃがいもの煮物	じゃが芋		玉葱	コンソメ
6 水	昼食	野菜粥	米		玉葱、人参	
		魚と野菜のクリーム煮		かれい	人参	ホワイトソース
7 木	21 木 昼食	お粥	米			
		カレイのコーンクリームスープ煮		かれい	ブロッコリー	コーンクリームスープ
		煮野菜			玉葱、法連草、人参、えのき茸	
8 金	22 金 昼食	お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物	じゃが芋	豆腐	キャベツ、人参	
		野菜汁			玉葱、人参、椎茸	
		みかん			みかん	
9 土	23 土 昼食	野菜おじや	米	豆腐	人参、白菜	
		煮りんご			りんご	
11 月	昼食	お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物		豆腐	玉葱、人参	
		野菜のスープ煮			玉葱、人参、小松菜、エリンギ	コンソメ
25 月	昼食	お粥	米			
		魚のホワイトソース煮		かれい	キャベツ	ホワイトソース
		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、人参、えのき茸	
12 火	26 火 昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	人参、玉葱	野菜スープ
		煮白菜			白菜	和風だし
		煮りんご			りんご	
13 水	27 水 昼食	お粥	米			
		煮魚		かれい		和風だし
		ポイル野菜			胡瓜、人参、キャベツ	
		みかん			みかん	
14 木	28 木 昼食	人参粥	米		人参	
		豆腐と野菜の煮物	じゃが芋	豆腐、煮干、昆布	大根、人参	
		フルーツ			でこぼん	
15 金	29 金 昼食	豆腐粥	米	豆腐		
		野菜スープ			人参、玉葱、キャベツ、エリンギ	野菜スープ
16 土	30 土 昼食	煮込みきしめん	きしめん	豆腐、鰹粉、昆布	法連草、人参、椎茸	
		バナナ			バナナ	

※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。

