



令和6年4月保育園給食献立表



春日井市こども未来部保育課

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 時間 (Time), 献立 (Menu), 黄色の食品 (Yellow foods), 赤色の食品 (Red foods), 緑色の食品 (Green foods), その他 (調味料) (Other (Seasonings)), 栄養価 (Nutritional Value) including 熱量 (Energy), 蛋白質 (Protein), 脂質 (Fat), Ca, 水分 (Water), 幼児 (Toddler), 乳児 (Infant).

※「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、献立が急きょ変更になる場合があります。

ご入園・ご進級おめでとうございます
保育園給食は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」に基づき、昼食は1日全体の概ね1/3、おやつは1日全体の10～20%を摂取目標量とし、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら和食中心の栄養バランスのよい給食を衛生管理のもとで作っています。乳幼児は、食べることの経験が少ないので、繰り返して体験することにより、料理や食材の味を覚えて少しずつ様々な食材に慣れていきましょう。
3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています(1～2歳児は、900～950kcal)。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなどです。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。
生涯の健康の基礎になると同時に、消化機能が未発達なこの時期、消化がよく、バランスのとれた質の良い食事でエネルギーをしっかりととりましょう。





令和6年4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

春日井市こども未来部保育課

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月	15 午前	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
	15 昼食	鶏肉入り野菜おじや	米、砂糖	鶏肉	玉葱、人参、葱、えのき茸	醤油
		煮キャベツ			キャベツ	
15 午後	菓子	ひじきと青のりおせんべい				
2火	16 午前	菓子	ひじきせんべい			
	16 昼食	野菜粥	米		小松菜、人参、葱、エリンギ	
		かれいと野菜のスープ煮		かれい	玉葱	野菜スープ
16 午後	菓子	小魚せんべい				
3水	17 午前	菓子	小魚ひじきおこめせん			
	17 昼食	ささみと野菜粥	米、じゃが芋	鶏肉	玉葱	
		煮野菜			キャベツ、人参	
17 午後	菓子	お野菜せんべい法連草人参				
4木	18 午前	菓子	小魚ひじきおこめせん			
	18 昼食	ささみと野菜粥	米、じゃが芋	鶏肉	玉葱	
		煮野菜			キャベツ、人参	
		でこぼん			でこぼん	
18 午後	煮南瓜	砂糖		南瓜		
5金	19 午前	菓子	ソフトな小魚せん			
	19 昼食	人参粥	米		人参	
		豆腐と野菜の煮物	里芋、砂糖	豆腐、鰹粉、みそ	法連草、椎茸	
		バナナ			バナナ	
19 午後	菓子	たまごボーロ				
6土	20 午前	菓子	カルシウムおせんべい			
	20 昼食	ツナ入り野菜粥	米	鮭水煮	人参、玉葱	
		野菜スープ	じゃが芋		青梗菜、エリンギ	野菜スープ
		菓子	しらす&わかめせんべい			
20 午後	煮込みスパゲティ	スパゲティ	かれい	玉葱、人参、ピーマン	コンソメ、トマトピューレ	
8月	22 午前	菓子	砂糖		りんご	
	22 昼食	煮りんご				
		菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
		菓子	カルマグふわせん			
22 午後	菓子	米		人参		
9火	23 午前	菓子	魚のコーンクリーム煮	かれい	キャベツ、青梗菜、玉葱	コーンクリームスープ
	23 昼食	菓子	お野菜すなっく人参トマト			
		そばろおじや	米、砂糖	鶏肉	人参	醤油
		野菜汁		煮干、昆布	大根、葱、しめじ	
23 午後	煮りんご	砂糖		りんご		
10水	24 午前	菓子	さつま芋			
	24 昼食	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
		キャベツ粥	米		キャベツ	
		鶏肉と野菜のスープ煮		鶏肉	玉葱、人参、マッシュルーム	コンソメ
24 午後	菓子	かぼちゃ&にんじんリング				
11木	25 午前	菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい			
	25 昼食	菓子	米	豆腐	人参、葱	
		豆腐入り野菜粥			胡瓜、人参	和風だし
		煮野菜				
25 午後	菓子	6つの野菜おせんべい				
12金	26 午前	菓子				
	26 昼食	菓子	野菜入りソフトおせんべい			
		ツナ入りトマト粥	米	鮭水煮	玉葱、ピーマン、マッシュルーム	トマトピューレ
		じゃがいもスープ	じゃが芋		エリンギ	
26 午後	菓子	でこぼん		でこぼん		
13土	27 午前	菓子	ひじきと青のりおせんべい			
	27 昼食	菓子	米	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参	
		豆腐入り野菜粥			オレンジ	
27 午後	菓子	オレンジ				
30火	30 午前	菓子	緑黄色野菜ボーロ			
	30 昼食	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
		ツナ入り野菜おじや	米	鮭水煮	人参、椎茸	
		野菜汁		鰹粉、昆布	玉葱、葱	
30 午後	菓子	しらす&わかめせんべい				

※削り節・花かつお・昆布・きこの類はだし用です(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4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

春日井市こども未来部保育課

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月	15月	昼食 豆腐入り野菜おじや 煮キャベツ	米	豆腐	玉葱、人参、えのき茸 キャベツ	
2火	16火	昼食 野菜粥 かれいと野菜のスープ煮	米		小松菜、人参、エリンギ かれい	野菜スープ
3水		昼食 豆腐と野菜粥 煮野菜	米、じゃが芋	豆腐	玉葱 キャベツ、人参	
	17水	昼食 豆腐と野菜粥 煮野菜 でこぼん	米、じゃが芋	豆腐	玉葱 キャベツ、人参 でこぼん	
4木	18木	昼食 人参粥 豆腐と野菜の煮物 バナナ	米 里芋		人参 法連草、椎茸 バナナ	
5金	19金	昼食 豆腐入り野菜粥 野菜スープ	米 じゃが芋	豆腐	人参、玉葱 青梗菜、エリンギ	野菜スープ
6土	20土	昼食 野菜おじや 煮りんご	米	かれい	玉葱、人参 りんご	コンソメ
8月	22月	昼食 人参粥 魚のコーンクリーム煮	米		人参 かれい	コーンクリームスープ
9火	23火	昼食 そぼろおじや 野菜汁 煮りんご	米	豆腐 煮干、昆布	人参 大根、しめじ りんご	
10水	24水	昼食 キャベツ粥 豆腐と野菜のスープ煮	米		キャベツ 玉葱、人参、マッシュルーム	コンソメ
11木	25木	昼食 豆腐入り野菜粥 煮野菜	米	豆腐	人参 胡瓜、人参	和風だし
12金	26金	昼食 魚入り野菜粥 じゃがいもスープ でこぼん	米 じゃが芋	かれい	玉葱、マッシュルーム エリンギ でこぼん	
13土	27土	昼食 豆腐入り野菜粥 オレンジ	米	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参 オレンジ	
	30火	昼食 魚入り野菜おじや 野菜汁	米	かれい	人参、椎茸 玉葱	

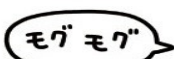
※削り節・花かつお・昆布・きのこ類はだし用です(だし汁のみ使用します)。 ※かたさ・大きさは時期にあった形態です。

※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又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。
- ボツリ又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。

