



令和6年5月保育園給食献立表



春日井市こども未来部保育課

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	脂質 g	糖質 g	Ca mg	塩分 mg	乳児					
1	水	午前 昼食	牛乳、菓子 ご飯	ふわふわソフトせんべい 米	牛乳				494	473									
			八宝菜 中華風スープ オレンジ	砂糖、米油、ごま油、でん粉	豚肉	玉葱、人参、白菜、筍、ピーマン、春日井産木耳	醤油、中華だしの素	16.5	16.3	13.3	14.1	207	254	2.0	1.9				
		午後	牛乳		牛乳														
			抹茶ラスク	食パン、米油、グラニュー糖					抹茶										
2	木	午前 昼食	牛乳、菓子 山菜御飯 竹輪の磯辺揚げ みそ汁	ソフトな塩せん 米、米油、砂糖 米油	牛乳 鶏肉	人参、わらび、筍、椎茸	醤油、みりん	526	457	16.8	15.8	12.9	11.4	140	211	1.9	1.5		
			フルーツパバロア	ソフトゼリーの素	牛乳	バナナ、みかんシロップ漬、黄桃シロップ漬、パインシロップ漬													
		午後	牛乳		牛乳														
			さつま芋ドーナツ	さつま芋、小麦粉、砂糖、米油、粉糖					ベーキングパウダー										
7	火	午前 昼食	牛乳、菓子 ご飯	きらきら星のおせんべい 米	牛乳				528	492	19.2	18.2	13.2	13.6	194	240	1.2	1.1	
			鶏肉照焼 玉葱スープ	砂糖、でん粉	鶏肉	生姜、キャベツ 玉葱、人参、エリンギ、コーン、椎茸	醤油、みりん 野菜ブイオン	18.7	16.9	19.6	18.4	105	185	1.8	1.5				
		午後	牛乳		牛乳														
			いちご蒸しパン	小麦粉、砂糖			いちごジャム		ベーキングパウダー										
8	水	午前 昼食	飲むヨーグルト、菓子 ご飯	おこめせんになじん&かぼちゃ味 米	飲むヨーグルト				524	475	18.1	16.4	12.6	10.0	209	236	1.4	1.2	
			肉じゃが 清汁 りんご	じゃが芋、砂糖、米油	豚肉	人参、玉葱、グリーンピース 法蓮草、人参、葱、えのき茸	醤油 醤油	12.6	10.0	209	236	1.4	1.2						
		午後	牛乳		牛乳														
			米粉たこ焼き	米粉たこ焼、米油、マヨネーズ	花鰹、青のり				トマトケチャップ、ソース										
9	木	午前 昼食	牛乳、菓子 ロールパン	パフスナックソース味 ロールパン	牛乳				535	456	18.7	16.9	19.6	18.4	105	185	1.8	1.5	
			大豆とえびのごまからめ コンソメスープ	米粉、でん粉、米油、ごま、砂糖	豚肉	人参、玉葱、グリーンピース 法蓮草、人参、葱、えのき茸	醤油 醤油	12.6	10.0	209	236	1.4	1.2						
		午後	ジュース、菓子	ほろほろ焼和塩															
			飲むヨーグルト、菓子 ご飯	おこめせんになじん&かぼちゃ味 米	飲むヨーグルト														
10	金	午前 昼食	牛乳、菓子 ご飯	にんじんせんべい 米	牛乳				548	541	17.0	17.7	13.2	14.7	705	799	1.3	1.2	
			酢豚 春雨スープ	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	13.2	14.7	705	799	1.3	1.2						
		午後	飲むヨーグルト、菓子 バナナ	おこめせんになじん&かぼちゃ味 米	飲むヨーグルト														
			豆乳、菓子 バナナ	ミニひじきあられ	豆乳いちご														
13	月	午前 昼食	牛乳、菓子 ミルクロールパン	パリパリやさいチップス ミルクロールパン	牛乳				514	420	17.4	16.1	14.3	13.9	109	211	2.6	2.1	
			ひじきハンバーグトマトソース 野菜スープ	でん粉、砂糖	豚肉、鶏肉、ひじき	玉葱、人参、コーン、トマト、キャベツ 玉葱、南瓜、法蓮草、人参、マッシュルーム	塩、トマトケチャップ、ソース 野菜ブイオン	14.3	13.9	109	211	2.6	2.1						
		午後	チーズ 菜めしご飯	米	チーズ	菜めし													
			牛乳、菓子 炒飯風混ぜご飯 焼売	ふわふわソフトせんべい 米、米油、ごま油	牛乳 豚肉	コーン、玉葱、人参、葱	醤油、塩、中華だしの素	508	454	17.9	16.0	15.4	14.5	191	237	1.5	1.6		
14	火	午前 昼食	牛乳、菓子 炒飯風混ぜご飯 焼売	ふわふわソフトせんべい 米、米油、ごま油	牛乳 豚肉	コーン、玉葱、人参、葱	醤油、塩、中華だしの素	508	454	17.9	16.0	15.4	14.5	191	237	1.5	1.6		
			青梗菜のスープ			青梗菜、緑豆もやし、人参、葱、コーン、エリンギ	醤油、中華だしの素	191	237	1.5	1.6								
		午後	牛乳、菓子 牛乳、菓子 ご飯	素焼の香り ソフトな小鱼せん	牛乳 牛乳														
			鱈のレモン醤油和え わかめ汁	米油、砂糖、マヨネーズ	ホキキ切鰹粉付 わかめ、鰹粉、昆布	レモン、プロッコリー 玉葱、法蓮草、人参、葱、えのき茸	醤油 醤油	15.8	15.2	210	252	1.3	0.9						
15	水	午前 昼食	牛乳、菓子 ご飯	ふわふわソフトせんべい 米	牛乳				531	478	19.0	17.9	15.8	15.2	210	252	1.3	0.9	
			ココアケーキ	小麦粉、砂糖、米油、粉糖					ベーキングパウダー、ココア										
		午後	飲むヨーグルト、菓子 ひじきご飯 けんちん汁 バナナ	お米のスナックサラダ味 米、砂糖、米油 米油	飲むヨーグルト ひじき、鶏肉 豚肉、油揚、鰹粉	人参、グリーンピース、椎茸 大根、小松菜、牛蒡、人参、葱 バナナ	醤油 醤油 醤油	527	480	17.6	15.8	11.8	10.0	227	401	1.9	1.5		
			牛乳 ポテト田楽	じゃが芋、砂糖	牛乳 みそ														
30	木 公立	午前 昼食	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			107	156	0.7	2.6	0.5	1.4	54	288	0.2	0.3		
			※ 公立保育園の30日の給食(昼食)はありません(おやつは提供いたします)																
		午後	ジュース 遠足菓子			野菜ジュースマンゴーサラダ													
			牛乳、菓子 ご飯	かぼちゃせんべい 米	牛乳														
17	金	午前 昼食	豆腐のカレーあん 茎わかめと白菜の汁物	カレールー、でん粉、米油	豆腐、豚肉、鰹粉	玉葱、青梗菜、人参、春日井産木耳	醤油、みりん、塩	514	482	19.4	18.5	14.2	14.6	265	297	2.1	1.7		
			牛乳、菓子	ミレービスケット	牛乳														
		午後	スバゲティミートソース	スバゲティ、米油、砂糖	豚肉	玉葱、人参、グリーンピース、マッシュルーム	トマトケチャップ、ソース、野菜ブイオン、トマトピューレ	362/10.7 /7.3/61	316/8.9 /6.0/56	/1.1	/1.0								
			オレンジ ジュース、菓子	黒糖名門															

※ 「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。



お弁当の量の目安と栄養面



お弁当の量のバランスは、ごはん：主菜：副菜 = 3：1：2 が理想です。最初にごはんを容器の半分に詰め、残り半分のうち1/3は肉、魚、卵など、2/3を野菜や海藻、果物にしましょう。衛生面での注意点は、食材には必ず火を通し、水分や汁気のあるおかずは避け、冷ましてから詰めるようにしましょう。

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水	午前	菓子	ひじきせんべい			
	昼食	ささみ入り野菜おじや	米	鶏肉	玉葱、人参、白菜	野菜スープ
		ポイル野菜			人参、小松菜	
	午後	菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
2木	午前	菓子	お野菜せんべい法連草人参			
	昼食	野菜粥	米		キャベツ、人参	
		みそ汁		豆腐、みそ、煮干、昆布	玉葱、舞茸	
	午後	バナナ			バナナ	
20月	午前	菓子	小魚ひじきおこめせん			
	昼食	野菜粥	米	鰹粉、昆布	玉葱、大根、人参、椎茸	
		煮魚	砂糖	かれい	ブロッコリー	和風だし、醤油
	午後	さつま芋	さつま芋			
7火	午前	菓子	お野菜すなっく人参トマト			
	昼食	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	コンソメ
	午後	菓子	小魚せんべい			
8水	午前	菓子	たまごボーロ			
	昼食	みどり粥	米		法連草	
		鮭のクリーム煮	じゃが芋	鮭水煮	玉葱、人参	ホワイトソース
	午後	菓子	煮りんご		りんご	
9木	午前	菓子	ひじきと青のおせんべい			
	昼食	菓子	お魚すなっく			
		野菜粥	米		青梗菜、人参	
	午後	菓子	かぼちゃ&にんじんリング			
10金	午前	菓子	緑黄色野菜ボーロ			
	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	玉葱、人参、ピーマン	コンソメ
		野菜スープ			人参、玉葱、葱	
	午後	菓子	6つの野菜おせんべい			
11土	午前	菓子	きしめん	鶏肉、鰹粉、昆布	人参、法連草、葱、椎茸	醤油
	昼食	バナナ			バナナ	
		菓子	野菜入りソフトおせんべい			
	午後	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
13月	午前	菓子	しらす&わかめせんべい			
	昼食	ささみとトマトのお粥	米	鶏肉、ひじき	玉葱、人参、トマト	
		野菜のスープ煮			玉葱、南瓜、法連草、人参、マッシュルーム	野菜スープ
	午後	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
14火	午前	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
	昼食	ささみ入り野菜おじや	米	鶏肉	人参、玉葱、葱	和風だし、醤油
		青梗菜のスープ			青梗菜、人参、コーン、エリンギ	
	午後	菓子	小魚ひじきおこめせん			
15水	午前	菓子	ソフトな小魚せん			
	昼食	野菜粥	米	鰹粉、昆布	玉葱、法連草、人参、葱、えのき茸	
		魚のコーンクリーム煮		かれい	ブロッコリー	コーンクリームスープ
	午後	菓子	ひじきせんべい			
16木	午前	菓子	カルシウムおせんべい			
	昼食	ひじき入り人参粥	米	ひじき	人参、椎茸	
		鮭と野菜のみぞれ煮		鮭水煮	大根、小松菜、人参	コンソメ
	午後	バナナ			バナナ	
30木	午前	菓子	じゃがいも			
	昼食	人参粥	米		人参	
		煮物	じゃが芋	豆腐	玉葱、人参	コンソメ
	午後	菓子	小魚せんべい			
17金	午前	菓子	お野菜せんべい法連草人参			
	昼食	野菜おじや	米	鰹粉、昆布	白菜、玉葱、人参	醤油
		豆腐と野菜の煮物	でん粉	豆腐、鶏肉、鰹粉	玉葱、人参、青梗菜	
	午後	菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
18土	午前	菓子	ひじきと青のおせんべい			
	昼食	鮭入り煮込スパゲティ	スパゲティ、砂糖	鮭水煮	玉葱、人参	トマトピューレ、野菜スープ
		オレンジ			オレンジ	
	午後	菓子	ひじきと青のおせんべい			

※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。





令和6年5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	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水	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	玉葱、人参、白菜	野菜スープ
		ポイル野菜			人参、小松菜	
		オレンジ			オレンジ	
2木	昼食	野菜粥	米		キャベツ、人参	
		野菜汁		豆腐、煮干、昆布	玉葱、舞茸	
20月	昼食	野菜粥	米	鰹粉、昆布	玉葱、大根、人参、椎茸	
		煮魚		かれい	ブロッコリー	和風だし
7火	昼食	キャベツ粥	米		キャベツ	
		豆腐と野菜のスープ煮		豆腐	玉葱、人参	コンソメ
8水	昼食	みどり粥	米		法連草	
		魚のクリーム煮	じゃが芋	かれい	玉葱、人参	ホワイトソース
		煮りんご			りんご	
9木	昼食	野菜粥	米		青梗菜、人参	
		煮魚		かれい	玉葱、人参	和風だし
10金	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	玉葱、人参	コンソメ
		野菜スープ			人参、玉葱	
11土	昼食	煮込みきしめん	きしめん	豆腐、鰹粉、昆布	人参、法連草、椎茸	
		バナナ			バナナ	
13月	昼食	魚とトマトのお粥	米	かれい	玉葱、人参、トマト	
		野菜のスープ煮			玉葱、南瓜、法連草、人参、マッシュルーム	野菜スープ
14火	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	人参、玉葱	和風だし
		青梗菜のスープ			青梗菜、人参、コーン、エリンギ	
15水	昼食	野菜粥	米	鰹粉、昆布	玉葱、法連草、人参、えのき茸	
		魚のコーンクリーム煮		かれい	ブロッコリー	コーンクリームスープ
16木	昼食	人参粥	米		人参、椎茸	
		魚と野菜のみぞれ煮		かれい	大根、小松菜、人参	コンソメ
		バナナ			バナナ	
30木公立	昼食	人参粥	米		人参	
		煮物	じゃが芋	豆腐	玉葱、人参	コンソメ
17金	昼食	野菜おじや	米	鰹粉、昆布	白菜、玉葱、人参	醤油
		豆腐と野菜の煮物	でん粉	豆腐、鰹粉	玉葱、人参、青梗菜	
18土	昼食	豆腐入り野菜粥	米	豆腐	玉葱、人参	トマトピューレ、野菜スープ
		オレンジ			オレンジ	

※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。

