

令和6年11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	赤色の食品	緑色の食品	その他 (調味料)	エネルギー	Kcal
			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		たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
							食塩相当量	g
1 金	午前 星食	牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		556	553
		ご飯	米				21.9	22.4
		魚のカレー塩糍漬焼	マヨネーズ	鯖カレー塩糍漬	ブロッコリー		22.8	24.0
		みそ汁		豆腐、わかめ、鰹粉、昆布、みそ	人参、牛蒡、大根、葱		231	284
		午後 牛乳、菓子	うす塩味かめせん	牛乳			1.3	1.3
2 土	16 土	星食 中華飯	米、米油、ごま油、でん粉	豚肉	玉葱、白菜、青梗菜、人参、春日井産 木耳、椎茸	醤油、中華だしの素	457	396
		みかん			みかん		12.6	10.8
							10.3	9.2
		午後 豆乳飲料、菓子	じゃこ気分	豆乳ココア			243	234
							1.3	1.2
5 火	19 火	午前 牛乳、菓子	にんじんせんべい	牛乳			525	502
		星食 ご飯	米				19.7	18.8
		鶏肉照焼	砂糖、でん粉	鶏肉	生姜、キャベツ	醤油、みりん	16.3	16.6
		玉葱スープ			玉葱、人参、エリンギ、コーン、椎茸	野菜ブイオン	187	249
		午後 牛乳		牛乳			1.2	1.1
6 水	20 水	抹茶ラスク	食パン、米油、グラニュー糖			抹茶		
		午前 牛乳、菓子	きらきらコーンのおほしさま	牛乳			532	508
		星食 ご飯	米				21.6	21.0
		関東煮	里芋、砂糖	厚揚げ、半平、蒟蒻、鰹粉、昆布	大根、人参	醤油	16.4	18.0
		ひじきとブロッコリーのごま酢和え	ごま、砂糖	ひじき、鯖油漬	ブロッコリー、人参	酢、醤油	221	281
7 木	21 木	午後 牛乳		牛乳			1.8	1.8
		チキンナゲット		恐竜チキンナゲット				
		午前 牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		455	468
		星食 ご飯	米				14.3	15.6
		八宝菜	砂糖、米油、ごま油、でん粉	豚肉、むきえび	玉葱、人参、白菜、筍、ピーマン、春日 井産木耳、椎茸	醤油、中華だしの素	9.1	12.0
8 金	22 金	春雨スープ	春雨		法蓮草、人参、エリンギ、葱	醤油、中華だしの素	153	256
		午後 豆乳飲料、菓子	ばりんご減塩	豆乳いちご			1.9	1.7
		午前 牛乳、菓子	のりわかめせんべい	牛乳			546	570
		星食 ご飯	米				17.8	19.8
		鮭のもみじ焼き	マヨネーズ	鮭	人参、パセリ、南瓜		10.1	13.7
9 土	30 土	豆腐ときのこの味噌汁		豆腐、みそ、煮干、昆布	しめじ、舞茸、なめこ、玉葱、大根、葱		81	179
		りんご			りんご		0.8	0.8
		午後 ジュース、菓子	ひこうきビスケット		ぶどうジュース			
		星食 みそ煮込みうどん	うどん	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、鰹 粉	葱、椎茸、人参、白菜	みりん	339	299
		バナナ			バナナ		12.5	10.5
11 月	25 月						3.4	2.9
		午後 ジュース、菓子	ミニひじきあられ		野菜ジュース		91	75
							2.9	2.3
		午前 牛乳、菓子	きらきら星のおせんべい	牛乳			583	554
		星食 炒飯風混ぜご飯	米、米油、ごま油	豚肉	コーン、玉葱、葱、人参	醤油、塩、中華だしの素	19.8	20.0
12 火	26 火	焼売		ボーク焼売			16.6	17.6
		コンソメスープ	じゃが芋	ベーコン	玉葱、人参、コーン、アスパラガス	野菜ブイオン	204	262
		午後 牛乳		牛乳			1.7	1.6
		ふかし芋	さつま芋					
		午前 牛乳、みかんシロップ漬		牛乳	みかんシロップ漬		616	594
13 水	27 水	星食 ご飯	米				22.2	22.0
		にしん照りかけ	砂糖、でん粉	にしん	生姜	醤油、みりん、酒	19.7	20.2
		わかめと大根のサラダ	マヨネーズ	わかめ、ささみフレーク	大根、ブロッコリー、人参	醤油	281	343
		バナナ			バナナ		0.8	0.9
		午後 牛乳		牛乳				
14 木	28 木	マカロニきなこ	マカロニ、砂糖	きな粉		塩		
		午後 牛乳		牛乳				
		飲むヨーグルト、菓子	おこめせん&にんじん&かぼちゃ味	飲むヨーグルト			500	449
		星食 ビビンバ	米、米油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉	生姜、にんにく、人参、緑豆もやし、法 蓮草	醤油、酒	16.9	15.4
		中華風スープ			玉葱、人参、コーン、葱、椎茸	醤油、中華だしの素	16.6	13.5
15 金	29 金	オレンジ			オレンジ		221	249
		午後 牛乳、菓子	ピーパー	牛乳			1.2	1.1
		午前 牛乳、菓子	ソフトな塩せん	牛乳			589	538
		星食 ご飯	米				17.5	16.3
		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	米油、砂糖、でん粉	揚げ豆腐	玉葱、人参、えのき茸、さやえんどう、 生姜	醤油、酒	17.3	17.6
18 月		豚汁	里芋	豚肉、煮干、昆布、みそ	大根、小松菜、椎茸、葱		257	301
		午後 牛乳		牛乳			1.1	1.1
		パインケーキ	小麦粉、砂糖、米油、粉糖		パインシラップ漬	ベーキングパウダー		
		午前 牛乳、菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい	牛乳			554	482
		星食 赤飯	米、もち米、小豆、ごま			塩	21.4	18.1
		エビフライ	米油	えびフライ	キャベツ	ソース	14.0	12.7
		沢煮わん		豚肉、鰹粉、昆布	大根、人参、葱、えのき茸、牛蒡、蓮 根、みつば、椎茸	醤油	231	275
		午後 牛乳、菓子	いしやさいも	牛乳			1.5	1.3
		午前 牛乳、菓子	ソフトな小魚せん	牛乳			524	425
		星食 ミルクロールパン	ミルクロールパン				19.4	17.8
		ひじきハンバーグトマトソース	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	塩、トマトケチャップ、ソー ス	13.3	12.8
		玉葱と法蓮草のスープ	じゃが芋		玉葱、法蓮草、マッシュルーム、コー ン、人参	野菜ブイオン	55	152
		午後 鰯昆布出汁		削り節、昆布		醤油、塩	2.6	2.0
		ゆかりご飯	米		ゆかり			
		午前 牛乳、菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい	牛乳			546	544
		星食 ご飯	米				18.8	19.4
		鰯フライ	米油	米粉アジフライ	キャベツ	ソース	18.3	20.3
		沢煮わん		豚肉、鰹粉、昆布	大根、人参、葱、えのき茸、牛蒡、蓮 根、みつば、椎茸	醤油	213	273
		午後 牛乳、菓子	ほろほろ焼和塩	牛乳			1.2	1.2

※「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、献立が急きょ変更になる場合があります。

# 令和6年11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金	午前	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
	昼食	お粥	米			
		魚のホワイトソース煮 野菜汁		かれい 鰹粉、昆布	ブロッコリー 大根、人参、葱	ホワイトソース
	午後	菓子	しらす&わかめせんべい			
2土	16時	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	人参、白菜、青梗菜、玉葱、椎茸 コンソメ、醤油
		みかん			みかん	
	午後	菓子	緑黄色野菜ボーロ			
5火	19時	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			
6水	20時	午前	菓子	お野菜せんべい法連草人参		
	昼食	野菜粥	米		ブロッコリー、人参	
		まぐろと野菜の煮物	里芋、砂糖	鮭水煮、鰹粉、昆布	大根、人参	醤油
	午後	菓子	たまごボーロ			
7木	21時	午前	菓子	かぼちゃ&にんじんリング		
	昼食	お粥	米			
		野菜のそぼろ煮 野菜スープ	砂糖、でん粉	鶏肉	白菜、玉葱、人参、椎茸 法連草、人参、葱、エリンギ	醤油
	午後	菓子	ひじきと青のりおせんべい			
8金	22時	午前	菓子	お魚すなっく		
	昼食	お粥	米			
		かぼちゃの煮物 野菜汁		豆腐、煮干、昆布	南瓜、人参 玉葱、大根、舞茸	和風だし
	午後	菓子	野菜入りソフトおせんべい			
9土	30時	昼食	みそ煮込みうどん	うどん	鶏肉、みそ、鰹粉	葱、人参、白菜、椎茸
		バナナ				バナナ
	午後	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
11月	25日	午前	菓子	しらす&わかめせんべい		
	昼食	ツナと野菜のお粥	米、砂糖	鮭水煮	人参	醤油
		じゃがいもの煮物	じゃが芋		玉葱、葱、人参	
	午後	ふかし芋	さつま芋			
12火	26日	午前	菓子	ひじきせんべい		
	昼食	お粥	米			
		煮魚	砂糖	かれい	人参	醤油
		野菜スープ			大根、ブロッコリー、人参	
	午後	バナナ			バナナ	
13水	27日	午前	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい		
	昼食	野菜おじや	米		人参、法連草	コンソメ、醤油
		豆腐の煮物		豆腐	玉葱、椎茸	
	午後	オレンジ			オレンジ	
14木	28日	午前	菓子	鉄分入りソフトおせんべい		
	昼食	お粥	6つの野菜おせんべい			
		豆腐と野菜の味噌煮	でん粉	豆腐、みそ	玉葱、人参、えのき茸	
	午後	煮野菜	里芋	煮干、昆布	大根、小松菜、葱、椎茸	
15金		菓子	カルシウムおせんべい			
	午前	菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい			
	昼食	小豆粥	米、小豆			
		まぐろのコーンクリーム煮		鮭水煮	キャベツ	コーンクリームスープ
18月		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、葱、えのき茸、椎茸	
	午後	菓子	小魚ひじきおこめせん			
	午前	菓子	ソフトな小魚せん			
	昼食	お粥	米			
		ハンバーグトマト煮	でん粉、砂糖	鶏肉、ひじき	玉葱、人参、キャベツ、トマト	塩、醤油
		煮野菜	じゃが芋		法連草、玉葱、人参、マッシュルーム	
	午後	菓子	緑黄色野菜ボーロ			
	29日	午前	菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい		
	金	昼食	お粥	米		
		まぐろのコーンクリーム煮		鮭水煮	キャベツ	コーンクリームスープ
		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、葱、えのき茸、椎茸	
	午後	菓子	小魚ひじきおこめせん			

※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11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金		お粥	米			
		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
		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、人参	
2土	16土	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐	人参、白菜、青梗菜、玉葱、椎茸	コンソメ
		みかん			みかん	
5火	19火	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
6水	20水	野菜粥	米		ブロッコリー、人参	
		魚と野菜の煮物	里芋	かれい、鰹粉、昆布	大根、人参	
7木	21木	お粥	米			
		野菜のそぼろ煮	でん粉	豆腐	白菜、玉葱、人参、椎茸	
		野菜スープ			法連草、人参、エリンギ	
8金	22金	お粥	米			
		かぼちゃの煮物			南瓜、人参	和風だし
		野菜汁		豆腐、煮干、昆布	玉葱、大根、舞茸	
9土	30土	煮込みうどん	うどん	豆腐、鰹粉	人参、白菜、椎茸	
		バナナ			バナナ	
11月	25月	豆腐と野菜のお粥	米	豆腐	人参	
		じゃがいもの煮物	じゃが芋		玉葱、人参	
12火	26火	お粥	米			
		煮魚		かれい	人参	
		野菜スープ			大根、ブロッコリー、人参	
		バナナ			バナナ	
13水	27水	野菜おじや	米		人参、法連草	コンソメ
		豆腐の煮物		豆腐	玉葱、椎茸	
		オレンジ			オレンジ	
14木	28木	お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物	でん粉	豆腐	玉葱、人参、えのき茸	
		煮野菜	里芋	煮干、昆布	大根、小松菜、椎茸	
15金		お粥	米			
		魚のコーンクリーム煮		かれい	キャベツ	コーンクリームスープ*
		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、えのき茸、椎茸	
18月		お粥	米			
		豆腐のトマト煮	でん粉	豆腐	玉葱、人参、キャベツ、トマト	
		煮野菜	じゃが芋		法連草、玉葱、人参、マッシュルーム	
29金		お粥	米			
		魚のコーンクリーム煮		かれい	キャベツ	コーンクリームスープ*
		野菜汁		鰹粉、昆布	大根、えのき茸、椎茸	

※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、なめらかにすりつぶしたものを食べさせます。中期(7~8か月)は2回食。上あごと舌で押しつぶしながら食べるようになります。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を体験させながら進めていきましょう。



## \*\*\*\*\*

### 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。

