令和7年3月保育園給食献立表

春日井市こども未来部保育課

日 曜	日 曜	時間	献立 (午前は乳児のみ)	材料名 黄色の食品 熱や力になるもの	材料名 赤色の食品 血や肉や骨になるもの	材料名 緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他 (調味料)	栄養価 幼児 (エネルギー Kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / カルシウム mg / 食塩相当量 g)	栄養価 乳児
1 土		昼食	きしめん	きしめん	かまぼこ、鶏肉、油揚、鰹粉、昆布	法連草、葱、人参、椎茸	醤油	316 13.5	278 11.4
			りんご			りんご		5.7 154	5.2 146
		午後	豆乳飲料、菓子	コーンバーポタージュ風味	豆乳いちご			2.6	2.2
3 月		午前	牛乳、菓子	きらきらコーンのおほしさま	牛乳			505	478
		昼食	ちらし寿司	米、砂糖、でんぶ	鮪油漬	干瓢、椎茸、人参、蓮根、さやえんどう	醤油、酢、塩	19.4	18.1
			手巻き海苔(幼児)			焼海苔		10.6	12.2
			若竹汁		わかめ、豆腐、鰹粉、昆布	玉葱、筍、人参	醤油	246	306
		午後	牛乳		牛乳			1.7	1.4
			ひな祭りデザート	三色花ゼリー					
4 火	18 火	午前	飲むヨーグルト、菓子	かぼちゃせんべい	飲むヨーグルト			592	536
		昼食	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、中華だしの素	18.5	16.9
			焼売		えび焼売			14.7	12.7
			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	215	392
		午後	牛乳		牛乳			1.8	1.8
			人参蒸しパン	小麦粉、砂糖		人参、レーズン	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
5 水	19 水	午前	牛乳、菓子	ソフトな塩せん	牛乳			592	528
		昼食	ナン	ナン				23.0	20.9
			春カレーシチュー	じゃが芋、カレールゥ、米油	豚肉	玉葱、人参、菜花、ふき、エリンギ、リンゴピューレ	ソース	21.1	20.1
			キャベツと胡瓜のツナマヨ和え	マヨネーズ	鮪油漬	キャベツ、胡瓜、人参		234	283
		午後	牛乳		牛乳			1.9	1.9
			大学芋	さつま芋、米油、砂糖、ごま			醤油、みりん		
6 木		午前	牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		509	436
		昼食	ロールパン	ロールパン				16.5	15.3
			拌八宝	じゃが芋、米油、ごま、砂糖、ごま油	ささみフレーク、錦糸玉子	キャベツ、緑豆もやし、人参、胡瓜	酢、醤油	15.9	14.5
			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	141	233
		午後	ジュース、菓子	カルシウム入りかぼちゃボーロ		野菜ジュースベリーサラダ		1.8	1.3
7 金		午前	牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		527	560
		昼食	ご飯	米				19.9	22.2
			鰆の葱みそマヨ焼き	マヨネーズ	鰆、みそ	葱、キャベツ		13.7	17.3
			清汁		わかめ、鰹粉、昆布	玉葱、法連草、人参、えのき茸	醤油	738	843
			伊予柑			伊予柑		1.0	1.0
		午後	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ、菓子	甘栗むいちゃいましたクッキー	飲むヨーグルト				
	21 金	午前	牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		638	593
		昼食	ご飯	米				23.8	21.9
			鰆の葱みそマヨ焼き	マヨネーズ	鰆、みそ	葱、ブロッコリー		17.5	23.2
			清汁		わかめ、鰹粉、昆布	玉葱、法連草、人参、えのき茸	醤油	219	343
		午後	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			1.1	1.0
8 土	22 土	昼食	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	スパゲティ、シチュールゥ、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	野菜ブイヨン	378 9.5	326 8.0
			でこぽん			でこぽん		8.2	6.8
		午後	ジュース、菓子	かおり千枚		野菜ジュースマンゴーサラダ		49 2.1	45 1.7
10 月	24 月	午前	牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		592	548
		昼食	ご飯	米				18.4	17.7
			揚魚のマヨソースがけ	米油、マヨネーズ、砂糖	鱈澱粉付	玉葱、人参	トマトケチャップ	17.7	17.4
			わかめと小松菜のスープ		わかめ	小松菜、玉葱、エリンギ、人参、葱	醤油、中華だしの素	223	276
		午後	牛乳		牛乳			1.0	1.1
			米粉鬼まんじゅう	さつま芋、米粉、でん粉、砂糖			塩		
11 火		午前	牛乳、みかんシロップ漬		牛乳	みかんシロップ漬		573	544
		昼食	ご飯	米				21.8	20.7
			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	19.0	19.0
			清汁		わかめ、鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参、葱	醤油	214	273
		午後	牛乳		牛乳			1.4	1.1
			揚げパン	食パン、米油、砂糖					
	25 火	午前	牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		591	536
		昼食	赤飯	米、もち米、小豆、ごま			塩	19.9	16.8
			エビフライ	米油	えびフライ	キャベツ	ソース	16.1	15.8
			清汁		わかめ、鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参、葱	醤油	317	359
		午後	ココア牛乳、お祝いデザート	ミルメークココア、お祝いクレープ	牛乳			1.4	1.2
12 水	26 水	午前	牛乳、菓子	ふわふわソフトせんべい	牛乳			546	450
		昼食	ミルクロールパン	ミルクロールパン				19.6	17.8
			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		酒、醤油、みりん	18.7	17.1
			フレンチサラダ	米油、砂糖		キャベツ、人参、コーン	酢、塩	154	229
		午後	フルーツヨーグルト和え	砂糖	プレーンヨーグルト	バナナ、みかんシロップ漬、黄桃シラップ漬、パインシラップ漬		1.4	0.9
13 木	27 木	午前	飲むヨーグルト、菓子	カルマグふわせん	飲むヨーグルト			522	467
		昼食	五目御飯	米、米油、砂糖	鶏肉	人参、ふき、筍、椎茸	醤油、みりん	20.1	17.5
			カリフラワーのごま酢和え	ごま、砂糖	鮪油漬	カリフラワー、人参	酢、醤油	13.7	10.7
			でこぽん			でこぽん		193	239
		午後	牛乳		牛乳			1.4	1.3
			南瓜もち	でん粉、米油、砂糖		南瓜	醤油、みりん		
14 金		午前	牛乳、菓子	おこめせんにんじん＆かぼちゃ味	牛乳			517	497
		昼食	ご飯	米				20.8	20.8
			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	15.8	16.9
			もやしとキャベツのゆかり和え			緑豆もやし、キャベツ、ゆかり		292	354
			オレンジ			オレンジ		1.4	1.2
		午後	牛乳、菓子	えびせん	牛乳				
	28 金	午前	牛乳、菓子	おこめせんにんじん＆かぼちゃ味	牛乳			539	546
		昼食	ご飯	米				16.4	17.8
			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	13.3	16.0
			もやしとキャベツのゆかり和え			緑豆もやし、キャベツ、ゆかり		134	241
			オレンジ			オレンジ		1.3	1.1
		午後	ジュース、菓子	スティックポテト		ぶどうジュース			
15 土	29 土	昼食	焼きそば	焼きそば、米油	豚肉、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参	ソース	415 11.3	367 9.5
			バナナ			バナナ		5.8	4.7
		午後	ジュース、菓子	棒ようかん		野菜ｼﾞｭｰｽ		53 0.8	47 0.7
17 月		午前	牛乳、菓子	パリパリやさいチップス	牛乳			532	494
		昼食	そぼろ丼	米、砂糖	豚肉	生姜、人参、さやいんげん	醤油	18.6	17.8
			みそ汁		みそ、煮干、昆布	玉葱、人参、大根、葱、しめじ		15.5	15.6
		午後	牛乳		牛乳			228	295
			さつまいももち	さつま芋、でん粉、米油、砂糖			醤油、みりん	1.7	1.4
	31 月	午前	牛乳、菓子	パリパリやさいチップス	牛乳			488	466
		昼食	そぼろ丼	米、砂糖	豚肉	生姜、人参、さやいんげん	醤油	18.6 14.9	17.9 15.5
			みそ汁		みそ、煮干、昆布	玉葱、人参、大根、葱、しめじ		216	286
		午後	牛乳、菓子	古代米煎餅	牛乳			1.5	1.3

※ 「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。 ※ 「牛乳(1ℓ)・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7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 土		昼食	煮込みきしめん	きしめん	鰹粉、昆布	法連草、人参、葱、椎茸	醤油
			煮豆腐		豆腐		
		午後	菓子	しらす＆わかめせんべい			
3 月		午前	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
		昼食	人参粥	米		人参	
			豆腐入り野菜汁		豆腐、鰹粉、昆布	玉葱、人参、椎茸	醤油
		午後	菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
4 火	18 火	午前	菓子	ひじきと青のりおせんべい			
		昼食	魚入り野菜粥	米	かれい	人参	
			野菜スープ			玉葱、人参、葱	野菜スープ
		午後	菓子	たまごボーロ			
5 水	19 水	午前	菓子	かぼちゃ＆にんじんリング			
		昼食	お粥	米			
			豆腐と野菜の煮物		豆腐	人参、キャベツ	
			じゃがいものスープ	じゃが芋		玉葱、エリンギ	コンソメ
		午後	蒸しさつまいも	さつま芋			
6 木		午前	菓子	緑黄色野菜ボーロ			
		昼食	お粥	米			
			魚のクリーム煮		かれい	キャベツ	ホワイトソース
			煮野菜	じゃが芋		玉葱、人参、椎茸	
		午後	菓子	カルシウムおせんべい			
7 金		午前	菓子	ひじきせんべい			
		昼食	豆腐と野菜のおじや	米	豆腐、鰹粉、昆布	キャベツ、玉葱、えのき茸	醤油
			法連草のスープ			法連草、人参	
			伊予柑			伊予柑	
		午後	菓子	ソフトな小魚せん			
	21 金	午前	菓子	ひじきせんべい			
		昼食	豆腐と野菜のおじや	米	豆腐、鰹粉、昆布	ブロッコリー、玉葱、えのき茸	醤油
			法連草のスープ			法連草、人参	
		午後	菓子	ソフトな小魚せん			
8 土	22 土	昼食	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	スパゲティ	鶏肉	玉葱、法連草、人参、クリームコーン	ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
			でこぽん			でこぽん	
		午後	菓子	6つの野菜おせんべい			
10 月	24 月	午前	菓子	お野菜せんべい法連草人参			
		昼食	お粥	米			
			ツナと野菜の煮物		鮪水煮	玉葱、人参	
			野菜のスープ煮			小松菜、人参、玉葱、エリンギ	コンソメ
		午後	蒸しさつまいも	さつま芋			
11 火		午前	菓子	お野菜すなっく人参ﾄﾏﾄ			
		昼食	そぼろ粥	米	鶏肉		
			野菜汁		鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参、葱	醤油
		午後	菓子	小魚せんべい			
	25 火	午前	菓子	しらす＆わかめせんべい			
		昼食	小豆粥	米、小豆			
			煮豆腐		豆腐	葱	和風だし
			野菜汁		鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参	
		午後	菓子	かぼちゃ＆にんじんリング			
12 水	26 水	午前	菓子	ほうれん草と小松菜せんべい			
		昼食	お粥	米			
			煮魚	砂糖	かれい	キャベツ	醤油
			ボイル野菜			人参、キャベツ	
		午後	バナナ			バナナ	
13 木	27 木	午前	菓子	カルマグふわせん			
		昼食	人参粥	米		人参	
			豆腐と野菜のクリーム煮		豆腐	カリフラワー、人参	ホワイトソース
			でこぽん			でこぽん	
		午後	かぼちゃ			南瓜	
14 金	28 金	午前	菓子	野菜入りソフトおせんべい			
		昼食	魚入り野菜おじや	米	かれい	人参、玉葱	野菜スープ
			煮キャベツ			キャベツ	
			オレンジ			オレンジ	
		午後	菓子	お魚すなっく			
15 土	29 土	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参	和風だし
			バナナ			バナナ	
		午後	菓子	小魚ひじきおこめせん			
17 月		午前	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
		昼食	人参粥	米		人参	
			ささみと野菜の味噌煮		鶏肉、煮干、昆布、みそ	玉葱、人参、大根、しめじ	
		午後	さつまいも	さつま芋			
	31 月	午前	菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
		昼食	人参粥	米		人参	
			ささみと野菜の味噌煮		鶏肉、煮干、昆布、みそ	玉葱、人参、大根、しめじ	
		午後	菓子	しらす＆わかめせんべい			

※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. 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。
2. 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。
3. 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7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＊＊＊　　　　春日井市こども未来部保育課

日曜	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 土		昼食	煮込みきしめん	きしめん	鰹粉、昆布	法連草、人参、椎茸	
			煮豆腐		豆腐		
3 月		昼食	人参粥	米		人参	
			豆腐入り野菜汁		豆腐、鰹粉、昆布	玉葱、人参、椎茸	
4 火	18 火	昼食	魚入り野菜粥	米	かれい	人参	
			野菜スープ			玉葱、人参	野菜スープ
5 水	19 水	昼食	お粥	米			
			豆腐と野菜の煮物		豆腐	人参、キャベツ	
			じゃがいものスープ	じゃが芋		玉葱、エリンギ	コンソメ
6 木		昼食	お粥	米			
			魚のクリーム煮		かれい	キャベツ	ホワイトソース
			煮野菜	じゃが芋		玉葱、人参、椎茸	
7 金		昼食	豆腐と野菜のおじや	米	豆腐、鰹粉、昆布	キャベツ、玉葱、えのき茸	
			法連草のスープ			法連草、人参	
			伊予柑			伊予柑	
	21 金	昼食	豆腐と野菜のおじや	米	豆腐、鰹粉、昆布	ブロッコリー、玉葱、えのき茸	
			法連草のスープ			法連草、人参	
8 土	22 土	昼食	豆腐入りクリームおじや	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ﾌﾟ
			でこぽん			でこぽん	
10 月	24 月	昼食	お粥	米			
			カレイと野菜の煮物		かれい	玉葱、人参	
			野菜のスープ煮			小松菜、人参、玉葱、エリンギ	コンソメ
11 火		昼食	豆腐粥	米	豆腐		
			野菜汁		鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参	
	25 火	昼食	お粥	米			
			煮豆腐		豆腐		和風だし
			野菜汁		鰹粉、昆布	玉葱、小松菜、人参	
12 水	26 水	昼食	お粥	米			
			煮魚		かれい	キャベツ	
			ボイル野菜			人参、キャベツ	
13 木	27 木	昼食	人参粥	米		人参	
			豆腐と野菜のクリーム煮		豆腐	カリフラワー、人参	ホワイトソース
			でこぽん			でこぽん	
14 金	28 金	昼食	魚入り野菜おじや	米	かれい	人参、玉葱	野菜スープ
			煮キャベツ			キャベツ	
			オレンジ			オレンジ	
15 土	29 土	昼食	豆腐入り野菜おじや	米	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参	和風だし
			バナナ			バナナ	
17 月	31 月	昼食	人参粥	米		人参	
			豆腐と野菜の煮物		豆腐、煮干、昆布	玉葱、人参、大根、しめじ	

※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。

<u>ハチミツを与えるのは１歳を過ぎてから</u>

1. 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。
2. 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。
3. 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。

<u>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。</u>