



令和6年6月保育園給食献立表



春日井市子ども未来部保育課

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	蛋白質 g
1	土	15	朝食 カレーうどん	うどん、カレールー、米油	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、鰹粉	玉葱、人参、キャベツ、葱	醤油	464	411
			バナナ			バナナ	14.8	12.7	
			午後 豆乳、菓子	かおり千枚	豆乳ココア		11.0	9.7	
3	月	17	午前 牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		588	555
			朝食 ご飯	米			19.1	18.3	
			揚げ鶏のレモンソース	でん粉、米油、砂糖	鶏肉	レモン、キャベツ、パプリカ	酒、塩、醤油、酢	18.9	18.3
			春雨スープ	春雨		青梗菜、玉葱、人参、コーン、葱	中華だしの素、醤油	191	239
			午後 牛乳		牛乳		1.4	1.3	
4	火	18	午前 飲むヨーグルト、菓子	にんじんせんべい	飲むヨーグルト			440	403
			朝食 ご飯	米			16.9	15.6	
			うの花炒り煮	砂糖、米油	おから、鶏肉、蒟蒻	人参、葱、椎茸	醤油	7.7	6.3
			沢煮わん		豚肉、鰹粉、昆布	大根、人参、牛蒡、筍、みつば	醤油	113	174
			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、パイナップル漬		1.1	0.8
5	水	19	午前 牛乳、みかんシロップ漬		牛乳	みかんシロップ漬		539	441
			朝食 ロールパン	ロールパン			18.4	17.4	
			大豆のケチャップ煮	砂糖、米油	大豆、豚肉	玉葱、人参、グリーンピース、トマトジュース	トマトケチャップ、ソース、醤油	15.4	13.9
			野菜スープ			玉葱、南瓜、法蓮草、コーン、人参、エリンギ	野菜ブイヨン	271	355
			午後 飲むヨーグルト		飲むヨーグルトマスカット		2.2	1.7	
6	木	20	午前 牛乳、菓子	かぼちゃせんべい	牛乳			423	381
			朝食 ご飯	米			16.1	13.4	
			魚のきのこマヨ焼き	マヨネーズ	鮭	人参、椎茸、えのき茸、舞茸、プロッコリー		12.2	10.5
			みそ汁		みそ、煮干、昆布	玉葱、茄子、人参、小松菜、葱		73	158
			午後 ゼリー、菓子	ソフトせんコーンポタージュ		りんごゼリー		1.0	0.7
7	金	21	午前 牛乳、菓子	お米のスナックサラダ味	牛乳			475	477
			朝食 トマトピラフ	米、米油	鶏肉	玉葱、人参、パプリカ、ピーマン	トマトケチャップ、ソース、トマトピューレ	17.1	17.9
			小松菜とマッシュルームのスープ	じゃが芋	ベーコン	小松菜、玉葱、人参、マッシュルーム	野菜ブイヨン	11.4	13.8
			メロン			メロン		164	254
			午後 牛乳、菓子	丸ぼうろ	牛乳			1.3	1.2
8	土	22	朝食 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	420	355
			オレンジ			オレンジ	10.1	7.7	
			ジュース、菓子	ちっちゃな揚げせんべい		野菜ジュース		10.1	8.6
			午後 ゼリー、菓子	ちっちゃな揚げせんべい		野菜ジュース		71	68
			オレンジ			オレンジ		1.4	1.2
10	月	24	午前 牛乳、黄桃シラップ漬		牛乳	黄桃シラップ漬		474	449
			朝食 ご飯	米			19.9	18.9	
			松風焼き	でん粉、砂糖、ごま	鶏肉、みそ	生姜、葱、キャベツ	みりん	12.8	13.1
			具沢山汁		蒟蒻、鰹粉、昆布	玉葱、人参、法蓮草、牛蒡、えのき茸	醤油	196	245
			午後 牛乳、菓子	タマゴボーロ	牛乳			1.3	1.1
11	火	25	午前 牛乳、菓子	ポテトほうれん草のおせんべい	牛乳			458	396
			朝食 ご飯	米			17.9	14.8	
			アジの甘酢がけ	米油、砂糖	アジ鰯粉付	玉葱、人参、ピーマン	醤油、酢、酒	12.8	11.1
			みそ汁	じゃが芋	みそ、煮干、昆布	大根、人参、葱、舞茸		233	263
			午後 牛乳		牛乳			1.0	0.8
12	水	26	午前 飲むヨーグルト、菓子	サクッとあられ	飲むヨーグルト			516	415
			朝食 ミルクロールパン	ミルクロールパン			18.9	16.0	
			トマトシチュー	米油、じゃが芋、トマトルー	豚肉	玉葱、人参、しめじ	トマトピューレ、トマトケチャップ、ソース	14.0	10.9
			ツナとアスパラのコーン煮		鯖油漬	キャベツ、アスパラガス、人参、コーン	野菜ブイヨン	107	326
			午後 チーズ		チーズ			2.4	2.0
13	木	27	午前 牛乳、りんごシロップ漬		牛乳	りんごシロップ漬		529	487
			朝食 厚揚げ丼	米、砂糖、でん粉	厚揚げ、豚肉、蒟蒻、鰹粉	玉葱、人参、筍、椎茸	醤油	19.0	17.9
			茗わかめと青梗菜のスープ		茗わかめ	青梗菜、玉葱、春日井産 木耳、人参、葱	醤油、中華だしの素	14.0	14.1
			午後 牛乳		牛乳			222	262
			南瓜蒸しパン	小麦粉、砂糖		南瓜	ベーキングパウダー	1.7	1.5
14	金	28	午前 牛乳、菓子	ソフトな塩せん	牛乳			517	440
			朝食 ご飯	米			18.7	16.0	
			鯖甘味噌漬	マヨネーズ	鯖甘味噌漬	プロッコリー		18.9	14.8
			清汁		かまぼこ、鰹粉、昆布	大根、小松菜、人参、葱、えのき茸	醤油	210	252
			午後 メロン			メロン		0.9	0.7
29	土	15	朝食 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	390	342
			バナナ			バナナ		11.2	9.4
			午後 ジュース、菓子	じゃこ気分		野菜ジュースベリーサラダ		6.8	5.7
						154	148		
						0.9	0.8		

※「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6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	15 土	朝食 煮込みうどん バナナ	うどん	鮭水煮、鰹粉	玉葱、人参、キャベツ、葱 バナナ	醤油
	午後	菓子	小魚ひじきおこめせん			
3 月	17 月	午前 菓子	お野菜せんべい法連草人参			
	朝食	お粥	米			
		鶏肉と野菜の煮物	砂糖	鶏肉	キャベツ	醤油
		野菜汁			青梗菜、玉葱、人参	
4 火	18 火	午後 菓子	しらす&わかめせんべい			
	午前 菓子	お魚すなっく				
	朝食	お粥	米			
		豆腐と野菜の煮物	砂糖	豆腐	人参、葱、椎茸	醤油
	煮野菜			大根、人参		
	午後 バナナ			バナナ		
5 水	19 水	午前 菓子	ひじきせんべい			
	朝食	お粥	米			
		大豆の含め煮		大豆		醤油
		南瓜の煮物			南瓜、玉葱、法連草、人参、エリンギ	
	午後	さつま芋スティック	さつま芋			
6 木	20 木	午前 菓子	たまごボーロ			
	朝食	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			玉葱、人参、小松菜	
	午後 菓子	お野菜すなっく人参トマト				
7 金	21 金	午前 菓子	カルシウムおせんべい			
	朝食	魚入りトマトおじや	米	かれい	玉葱、人参	トマトピューレ、醤油
		じゃがいもスープ	じゃが芋		小松菜、人参、マッシュルーム	野菜スープ
		メロン			メロン	
	午後 菓子	6つの野菜おせんべい				
8 土	22 土	朝食	豆腐入り野菜おじや	豆腐	人参、白菜、青梗菜、玉葱、椎茸	コンソメ、醤油
		オレンジ			オレンジ	
	午後 菓子	ひじきと青のりおせんべい				
10 月	24 月	午前 菓子	かぼちゃ&にんじんリング			
	朝食	そばろ粥	米	鶏肉		
		野菜スープ			玉葱、人参、法連草、えのき茸	野菜スープ
		午後 菓子	小魚せんべい			
11 火	25 火	午前 菓子	ポテトとほうれん草のおせんべい			
	朝食	お粥	米			
		煮魚		かれい		和風だし
		野菜の味噌煮	じゃが芋	みそ	大根、人参、葱、舞茸	
	午後 オレンジ			オレンジ		
12 水	26 水	午前 菓子	お野菜すなっく南瓜お芋			
	朝食	野菜おじや	米、じゃが芋		玉葱、人参	トマトピューレ
		鮭のコン煮		鮭水煮	キャベツ	コンクリームスープ
		午後 菓子	緑黄色野菜ボーロ			
13 木	27 木	午前 菓子	野菜入りソフトおせんべい			
	朝食	お粥	米			
		鶏肉と野菜煮	砂糖	鶏肉、鰹粉	玉葱、人参、椎茸	醤油
		煮野菜			玉葱、人参、葱	
	午後 かぼちゃ			南瓜		
14 金	28 金	午前 菓子	鉄分入りソフトおせんべい			
	朝食	お粥	米			
		煮魚		かれい	ブロッコリー	和風だし
		清汁		鰹粉、昆布	大根、小松菜、人参、えのき茸	醤油
	メロン			メロン		
	午後 菓子	ほうれん草と小松菜せんべい				
29 土	土	朝食	豆腐入り野菜粥	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参	
		バナナ			バナナ	
	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。



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	15土	昼食 煮込みうどん バナナ	うどん	鰹粉、豆腐	玉葱、人参、キャベツ バナナ	
3月	17月	昼食 お粥 魚と野菜の煮物 野菜汁	米	かれい	キャベツ 青梗菜、玉葱、人参	
4火	18火	昼食 お粥 豆腐と野菜の煮物 煮野菜	米	豆腐	人参、椎茸 大根、人参	
5水	19水	昼食 お粥 煮豆腐 南瓜の煮物	米	豆腐	南瓜、玉葱、法連草、人参、エリンギ	
6木	20木	昼食 お粥 魚のホワイトソース煮 野菜汁	米	かれい	ブロッコリー 玉葱、人参、小松菜	ホワイトソース
7金	21金	昼食 魚入りトマトおじや じゃがいもスープ メロン	米 じゃが芋	かれい	玉葱、人参 小松菜、人参、マッシュルーム メロン	トマトピューレ 野菜スープ
8土	22土	昼食 豆腐入り野菜おじや オレンジ	米	豆腐	人参、白菜、青梗菜、玉葱、椎茸 オレンジ	コンソメ
10月	24月	昼食 豆腐 野菜スープ	米	豆腐	玉葱、人参、法連草、えのき茸	野菜スープ
11火	25火	昼食 お粥 煮魚 野菜の煮物	米	かれい	大根、人参、舞茸	和風だし
12水	26水	昼食 野菜おじや 豆腐のコーン煮	米、じゃが芋	豆腐	玉葱、人参 キャベツ	トマトピューレ コーンクリームスープ
13木	27木	昼食 お粥 豆腐と野菜煮 煮野菜	米	豆腐、鰹粉	玉葱、人参、椎茸 玉葱、人参	
14金	28金	昼食 お粥 煮魚 清汁 メロン	米	かれい 鰹粉、昆布	ブロッコリー 大根、小松菜、人参、えのき茸 メロン	和風だし
	29土	昼食 豆腐入り野菜粥 バナナ	米	豆腐、鰹粉	キャベツ、玉葱、人参 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。

