



こんだて

2025年度 春明保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				昼食（乳児クラス）	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 20 (木)	あんかけ焼きそば 中華風じゃが芋の煮物 スープ	焼きそば麺、米、春雨、片栗粉、ごま油、油	豚肉、油揚げ	たまねぎ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、ひじき、にんにく、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.2 g 食塩 2.1 g
2 (金)	こいのぼりライス ポテトサラダ スパゲティ入りスープ	米、じゃがいも、小麦粉、バター、スパゲティ、ノンエッグマヨ、砂糖、油、バター	牛乳、卵、鶏肉、ハム、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー	かつお昆布だし、ケチャップ、ソース、洋風だし、食塩	牛乳 牛乳 こいのぼりクッキー	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 25.1 g 食塩 2.2 g
7 21 (水)	ごはん かじきの生姜焼き たけのこと豚肉の炒め物 みそ汁	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、かじき、豚肉、ベーコン、味噌	たまねぎ、たけのこ、小松菜、にんじん、ピーマン、生姜	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ソース	牛乳 牛乳 ナポリタン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.7 g 食塩 2.5 g
8 22 (金)	ロールパン ポークチャップ ゆで野菜 スープ	さつまいも、ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、バター、	牛乳、豚肉、生クリーム、卵	たまねぎ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン缶	かつお昆布だし、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、洋風だし	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.9 g 食塩 2 g
9 23 (金)	ごはん 豚肉と車麩のすきやき煮 キャベツと青菜のじゃこ和え みそ汁	米、コッペパン、油、車麩、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、味噌、じゃこ	たまねぎ、小松菜、白菜、にんじん、ねぎ、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ	牛乳 牛乳 揚げパン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.1 g 食塩 3.1 g
10 24 (土)	肉うどん さつま芋の甘煮 くだもの	ゆでうどん、さつまいも、米、油、砂糖	豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	麦茶 麦茶 おかかおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14 g 脂質 17.4 g 食塩 2.3 g
12 26 (月)	ミートソーススパゲティ ポテトフレンチ スープ 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌、粉チーズ	たまねぎ、トマト、ほうれん草、トマトジュース、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、コーン缶	かつお昆布だし、ケチャップ、酢、ソース、食塩、洋風だし、しょうゆ	牛乳 麦茶 五平餅	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.8 g
13 27 (火)	ごはん さわらのフライ 千切りキャベツ スパゲティサラダ みそ汁	米、中華麺、スパゲティ、小麦粉、パン粉、ノンエッグマヨ、油、ごま油、砂糖	さわら、豆腐、豚肉、味噌、ハム	きゃべつ、わかめ、きゅうり、ねぎ、にんにく、たまねぎ、きくらげ、にんにく、生姜	煮干しだし汁、ソース、酒、みりん、中華だし、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 ジャージャー麺	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13 g 食塩 2.4 g
14 28 (水)	ポークカレー ブロッコリーとチキンのサラダ くだもの	米、じゃがいも、小麦粉、油、バター、砂糖	豚肉、鶏肉、乳酸菌飲料	すいか、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、みかん缶、マッシュルーム、粉かんとん、りんご、にんにく	ケチャップ、ソース、酢、食塩、中華だし、しょうゆ、カレー粉	牛乳 麦茶 カルピスゼリー	エネルギー 548 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 23.7 g 食塩 1.1 g
15 29 (木)	ロールパン チキンオムレツ 大根とツナのサラダ スープ 牛乳	ロールパン、米、ノンエッグマヨ、油	牛乳、卵、鶏肉、チーズ、ツナ缶、かつお節	だいこん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ葉	かつお昆布だし、ケチャップ、食塩、しょうゆ、洋風だし	牛乳 麦茶 焼きおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.5 g 食塩 2.3 g
16 30 (金)	ごはん 鮭の照り焼き ささみともやしの和え物 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、バター、	牛乳、鮭、卵、鶏肉、味噌、油揚げ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ	煮干しだし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 牛乳 ココアマフィン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24 g 脂質 20.4 g 食塩 2 g
17 31 (土)	ツナチャーハン スープ くだもの	米、小麦粉、油、砂糖	ツナ缶、きな粉	バナナ、きゃべつ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつお昆布だし、酒、食塩、しょうゆ、洋風だし、中華だし	麦茶 麦茶 きな粉ちんすこう	エネルギー 453 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g
19 (月)	ねぎ塩豚丼 厚揚げとキャベツの韓国風サラダ スープ	米、小麦粉、砂糖、バター、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、生揚げ、卵	きゃべつ、ねぎ、チンゲン菜、きゅうり、にんじん、エリンギ、ごま、レモン果汁、にんにく、生姜	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、中華だし、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 22 g 脂質 32.4 g 食塩 1.6 g

☆土曜は飲用牛乳の提供はございません
☆昼食の果物は「りんご・バナナ」などを予定しています。
☆乳児クラスは昼食に牛乳を80ml飲みます。
☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
☆出来る限り国産で安全性の高い食材を使用しています。
☆給食サンプルの展示は土曜日は行っておりません。