



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) (○は午後おやつ)				食食(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 15 (火)	ケチャップライス マカロニフレンチ スープ	米、○小麦粉、砂糖、マカ ロニ、油、じゃがいも	○牛乳、鶏肉、ツナ缶、○ きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅ うり	かつお昆布だし、ケチャッ プ、しょうゆ、中濃ソー ス、食塩、酢、洋風だし	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	エ ネ ル ー 475 kcal たん ぱ く 質 16.5 g 脂 質 12 g 食 塩 2.4 g
2 16 30 (水)	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○さつまいも、米、○じゃ がいも、油、砂糖	○牛乳、鮭、油揚げ、味噌	にんじん、たまねぎ、切干 大根	かつお昆布だし、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 焼きいも	エ ネ ル ー 436 kcal たん ぱ く 質 19.1 g 脂 質 9.2 g 食 塩 1.5 g
3 17 (木)	豚肉丼 しらすフレンチ みそ汁	米、○そうめん、油、片栗 粉、砂糖	豚肉、○鶏肉、味噌、しら す干し、油揚げ	きゃべつ、たまねぎ、白 菜、にんじん、小松菜、○ ねぎ	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 麦茶 にゅう麺	エ ネ ル ー 527 kcal たん ぱ く 質 20 g 脂 質 22.3 g 食 塩 3.8 g
4 18 (金)	ご飯 かじきの野菜あんかけ みそ汁 くだもの	米、○食パン、○バター、 ○砂糖、小麦粉、油、片栗 粉、砂糖	○牛乳、かじき、豆腐、味 噌	バナナ、たまねぎ、なめ こ、にんじん、しめじ、 ピーマン、ねぎ、しょう が、にんにく	かつお昆布だし、しょう ゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 シュガートースト	エ ネ ル ー 478 kcal たん ぱ く 質 20.3 g 脂 質 13.6 g 食 塩 1.7 g
5 19 (土)	中華丼風 スープ くだもの	米、○じゃがいも、片栗 粉、油	豚肉	バナナ、白菜、たまねぎ、 にんじん、わかめ、○青の り	かつお昆布だし、しょう ゆ、食塩、みりん、中華だ し、酒	麦茶 麦茶 青のりポテト	エ ネ ル ー 313 kcal たん ぱ く 質 9.5 g 脂 質 6.4 g 食 塩 1.4 g
7 21 (月)	焼うどん 酢の物 スープ	ゆでうどん、○米、砂糖、 油	豚肉、○鶏肉	きゃべつ、チンゲン菜、た まねぎ、もやし、きゅう り、にんじん、ねぎ、わか め、○しょうが	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酢、酒、食 塩、中華だし	牛乳 麦茶 そばろおにぎり	エ ネ ル ー 353 kcal たん ぱ く 質 14.7 g 脂 質 9.4 g 食 塩 2.8 g
8 22 (火)	ご飯 魚のスタミナ焼 野菜の塩昆布和え けんちん汁	米、○マカロニ、油、砂糖	○牛乳、かじき、鶏肉、○ 豚肉、豆腐、味噌、油揚げ	きゃべつ、だいこん、たま ねぎ、○トマトペースト、 きゅうり、にんじん、ね ぎ、塩昆布、○にんにく	かつお昆布だし、酒、しょ うゆ、みりん、○洋風だ し、食塩、○パセリ粉	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エ ネ ル ー 413 kcal たん ぱ く 質 22.9 g 脂 質 11.9 g 食 塩 1.8 g
9 23 (水)	ハヤシライス キャベツとツナサラダ スープ	米、○ロールパン、じゃが いも、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ツナ缶	トマト、たまねぎ、きゃべ つ、にんじん、○りんご ジャム、マッシュルーム、 きゅうり、コーン缶、トマ トピューレ、にんにく	かつお昆布だし、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、洋風だし、酢、食塩	牛乳 牛乳 りんごジャムサンド	エ ネ ル ー 563 kcal たん ぱ く 質 18.4 g 脂 質 24.3 g 食 塩 2.4 g
10 24 (木)	ロールパン チキンのオニオンソース ポテトサラダ スープ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、 ○米、ノンエッグマヨ、小 麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○ツナ缶、ハ ム	たまねぎ、きゃべつ、にん じん、コーン缶、○ねぎ、 きゅうり	かつお昆布だし、しょう ゆ、食塩、酢、酒、洋風だ し、中華めじ	牛乳 麦茶 ツナチャーハン	エ ネ ル ー 472 kcal たん ぱ く 質 23.3 g 脂 質 17.6 g 食 塩 2.4 g
11 25 (金)	ご飯 鶏肉の松風焼き風 ブロッコリーのおかか和え 清汁	米、○焼きそばめん、パン 粉、砂糖、油	○牛乳、鶏肉、豆腐、○豚 肉、卵、味噌、かつお節	ブロッコリー、にんじん、 ねぎ、○たまねぎ、○き ゃべつ、○もやし、えのき	かつお昆布だし、みりん、 しょうゆ、酒、食塩、○中 華だし	牛乳 牛乳 塩焼きそば	エ ネ ル ー 472 kcal たん ぱ く 質 21.9 g 脂 質 16.2 g 食 塩 2 g
12 26 (土)	あんかけうどん じゃが芋の甘煮 くだもの	ゆでうどん、じゃがいも、 ○米、片栗粉、油、砂糖	鶏肉、○かつお節	きゃべつ、たまねぎ、にん じん	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、食塩	麦茶 麦茶 おかかおにぎり	エ ネ ル ー 326 kcal たん ぱ く 質 12.3 g 脂 質 3.1 g 食 塩 1.9 g
14 28 (月)	麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ スープ	米、○マカロニ、砂糖、春 雨、砂糖、片栗粉、油、こ ま油	○牛乳、豆腐、豚肉、○き な粉、ハム、味噌、	ねぎ、きゅうり、にんじ ん、エリンギ、きくらげ、 にんにく、しょうが、わか め	かつお昆布だし、しょう ゆ、酢、みりん、酒、中華 だし、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エ ネ ル ー 549 kcal たん ぱ く 質 24.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 2.1 g

☆土曜は飲用牛乳の提供はございません
 ☆食食の果物は「りんご・バナナ」などを予定しています。
 ☆乳児クラスは食食に牛乳を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。