



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	
2 16 30 (月)	ジャージャーうどん かにかまと豆腐の旨煮 くだもの	ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、かにかまぼこ、魚肉ソーセージ、味噌	すいか、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、生姜	かつお昆布だし、しょうゆ、中華だし、酒、食塩	牛乳 牛乳 魚肉チャーハン	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.1 g 食塩 2.8 g
3 17 (火)	ごはん さわらの香り焼き いんげんとちくわのごま和え みそ汁	米、食パン、じゃがいも、バター、砂糖	牛乳、さくら、ちくわ、味噌、油揚げ	いんげん、オレンジ果汁、にんじん、ねぎ、ごま、生姜、しそ	煮干しだし、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 オレンジフレンチトースト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.8 g 食塩 2 g
4 18 (水)	ポークカレー カリカリじゃこサラダ くだもの	米、じゃがいも、素麺、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま油	豚肉、じゃこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゃべつ、きゅうり、マッシュルーム、りんご、にんにく	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、ケチャップ、中濃ソース、みりん、食塩、中華だし、酒	牛乳 麦茶 素麺チャンプルー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 28.8 g 食塩 2.7 g
5 19 (木)	チキンカツサンド ゆでブロッコリー ミネストローネ 牛乳	パンズパン、米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、天かす	牛乳、鶏肉、ベーコン	キャベツ、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、青のり	かつお昆布だし、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩、洋風だし	牛乳 麦茶 天かすおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.7 g 食塩 1.66 g
6 20 (金)	ごはん かじきのバーベキュー風味 ゆで野菜 みそ汁	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油	牛乳、かじき、卵、味噌	もやし、なめこ、チンゲン菜、りんご、にんじん、ねぎ	煮干しだし、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 手作りドーナッツ	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.1 g 食塩 1.6 g
7 21 (土)	きつねうどん かぼちゃの甘煮 くだもの	ゆでうどん、米、砂糖、	油揚げ	かぼちゃ、バナナ、ねぎ	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩、みりん	麦茶 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 254 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.4 g 食塩 2 g
9 23 (月)	三色丼 切り干し大根のサラダ みそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、鮭、豆腐、味噌	わかめ、きゅうり、にんじん、ねぎ、切干大根、さやえんどう、焼きのり、生姜	煮干しだし、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 牛乳 みそポテト	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15 g 食塩 1.9 g
10 24 (火)	ごはん 納豆の落とし揚げ 塩もみ野菜 めった汁	米、食パン、さつまいも、片栗粉、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、納豆、鶏肉、豚肉、味噌	きゃべつ、ねぎ、大根、きゅうり、にんじん、ごぼう	かつお昆布だし、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ココアトースト	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g 食塩 1.8 g
11 25 (水)	ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ スープ 牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、ツナ缶	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、食塩、みりん、酒、洋風だし、カレー粉	牛乳 麦茶 いなり寿司	エネルギー 440 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.5 g
12 26 (木)	ごはん さわらのスタミナ焼き 小松菜とささみの梅和え 清汁	米、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、さくら、卵、鶏ささみ、味噌	小松菜、かぶ、もやし、しめじ、にんじん、梅干し、にんにく	かつお昆布だし、食塩、みりん、酒、しょうゆ	牛乳 牛乳 プレーンケーキ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩 3.6 g
13 27 (金)	なすとベーコンのトマトパスタ ハムとコーン入りキャベツサラダ スープ 牛乳	スパゲティ、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン、ハム、かつお節	トマト、たまねぎ、なす、きゃべつ、コーン缶、きゅうり、トマト、にんじん、ピーマン、にんにく	かつお昆布だし、酢、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 528 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 20.3 g 食塩 2.4 g
14 28 (土)	チキンライス スープ くだもの	米、じゃがいも、油	鶏肉	バナナ、たまねぎ、きゃべつ、にんじん	かつお昆布だし、ケチャップ、中濃ソース、洋風だし、食塩、しょうゆ、パセリ粉	麦茶 麦茶 バイクドジャガ	エネルギー 296 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 5 g 食塩 1.2 g

- ☆土曜は飲用牛乳の提供はございません
- ☆昼食の果物は「オレンジ・バナナ・すいか」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。