



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 15 29 (火)	ごはん 鮭の西京焼き ささみともやしのとえ物 清汁	米、ドッグパン、パン粉、 バター	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、鶏 肉、味噌	きゅうり、もやし、きゃべ つ、にんじん、わかめ、 マッシュルーム、たまねぎ	かつお昆布だし、みりん、 ケチャップ、しょうゆ、食 塩	牛乳 牛乳 スラッピージョー	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 482 kcal 26.5 g 16 g 2.4 g
2 16 30 (水)	ドライカレー ブロッコリーと玉ねぎのサラダ くだもの 飲むヨーグルト	米、素麺、小麦粉、油、マ ヨドシ、砂糖、バター	ヨーグルト、豚肉、ツナ缶	オレンジ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、 コーン缶、きゅうり、にん にく	かつお昆布だし、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、中濃 ソース、食塩、カレー粉、 中華だしの素、パセリ粉	牛乳 麦茶 ツナマヨ素麺	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 562 kcal 21.2 g 17.2 g 2.8 g
3 17 31 (木)	ロールパン かじきのイタリア揚げ 粉ふき芋 スープ 牛乳	米、ロールパン、じゃがい も、小麦粉、油	牛乳、かじき、じゃこ、か つお節	きゃべつ、たまねぎ、にん じん、セロリ、万能ねぎ、 ピーマン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食 塩、洋風だしの素、パセリ 粉	牛乳 麦茶 じゃこ入りごはんのお焼き	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 520 kcal 22.2 g 17.8 g 2.5 g
4 18 (金)	ごはん 回鍋肉 きゅうりごま油あえ スープ	米、小麦粉、砂糖、油、片 栗粉、春雨、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、	キャベツ、きゅうり、たま ねぎ、ピーマン、生姜、わ かめ	かつお昆布だし、食塩、中 華だしの素、酒、しょう ゆ、みりん	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 574 kcal 16.6 g 26.4 g 1.8 g
5 19 (土)	豚肉なすうどん じゃがいも煮 くだもの	ゆでうどん、じゃがいも、 米、砂糖、油	豚肉	なす、パナナ、にんじん、 ねぎ、塩こんぶ、生姜	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 麦茶 こんぶおにぎり	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 435 kcal 12 g 14.2 g 1.7 g
7 (月)	セタ冷やし中華 鶏マヨ くだもの	中華麺、ノンエッグマヨ、 砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、ハム、乳酸菌飲料	すいか、もやし、コーン 缶、きゅうり、粉かんで ん、にんじん、にんにく、 生姜、もも缶	かつお昆布だし、しょう ゆ、ケチャップ、酒、酢、 みりん、食塩	牛乳 麦茶 セタゼリー	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 355 kcal 16.8 g 9.5 g 2.7 g
8 22 (火)	ごはん さわらの魚田 切干大根のサラダ 清汁	米、小麦粉、油、バター、 砂糖	牛乳、さわら、卵、豚肉、 味噌	かぶ、きゅうり、たまね ぎ、しめじ、にんじん、切 干大根、コーン缶、にんに く、生姜	かつお昆布だし、食塩、 しょうゆ、酒、酢、みり ん、カレー粉	牛乳 牛乳 カレー蒸しパン	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 444 kcal 20 g 14.2 g 3.7 g
9 23 (水)	開化丼 キャベツときゅうりの浅漬け 五目みそ汁	米、バター、焼心、砂糖、 油	牛乳、豚肉、卵、味噌、油 揚げ	キャベツ、大根、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、 しめじ、ねぎ、刻みこん ぶ、のり	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 529 kcal 19.1 g 26.5 g 1.8 g
10 24 (木)	ロールパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ゆでスナップえんどう マカロニスープ 牛乳	米、ロールパン、マカロ ニ、油、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、 じゃこ	たまねぎ、なす、ズッキ ーニ、トマト、にんじん、ス ナップえんどう、キャベ ツ、ピーマン、トマト ピューレ	かつお昆布だし、洋風だ しの素、ケチャップ、食塩、 しょうゆ、パセリ粉	牛乳 麦茶 和風ピラフ	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 538 kcal 24.4 g 17.9 g 2.9 g
11 25 (金)	ごはん かじきのねぎだれ ゆで野菜 みそ汁	米、片栗粉、油	牛乳、かじき、味噌	とうもろこし、キャベツ、 なめこ、きゅうり、ねぎ、 にんじん、生姜、わかめ	煮干しだし汁、かつおだし 汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 ゆでとうもろこし	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 366 kcal 17.4 g 9.6 g 1.4 g
12 26 (土)	生姜焼き丼 みそ汁 くだもの	米、マカロニ、砂糖、油	豚肉、きな粉、味噌	たまねぎ、パナナ、なす、 ピーマン、ねぎ、生姜	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 麦茶 マカロニきな粉	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 456 kcal 16.5 g 11 g 1.1 g
14 28 (月)	夏野菜のスーパゲティ ポテトフレンチ くだもの 牛乳	スパゲティ、米、砂糖、 油、バター、じゃがいも	牛乳、ベーコン、ハム	パナナ、なす、たまねぎ、 トマト、ズッキーニ、にん じん、きゅうり、コーン 缶、にんにく	かつおだし、しょうゆ、ケ チャップ、酒、中濃ソー ス、食塩、洋風だしの素	牛乳 麦茶 ケチャップライス	エネ ル ギ たん ぱく 質 脂 質 食 塩 522 kcal 20.7 g 20.7 g 2.6 g

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