



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 29 (月)	ビビンバ 韓国風じゃが芋の煮物 スープ	じゃがいも、米、食パン、 きび砂糖、春雨、バター、 ごま油、油	牛乳、豚肉、赤みそ、味噌	もやし、だいこん、ほうれん 草、ねぎ、きゅうり、に んじん、ごま、きくらげ、 にんにく、わかめ、しょう が	かつお昆布だし、しょう ゆ、酢、中華だし素、塩、 みりん、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 1日：えいようかん・クッキー 29日：シュガートースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 499 kcal 17.2 g 16.2 g 2.7 g
2 16 (火)	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、マカロニ、油、きび砂 糖	牛乳、さば、生揚げ、豚 肉、チーズ、味噌、油揚げ	トマト、たまねぎ、小松 菜、にんじん、切干大根、 にんにく	かつお昆布だし、しょう ゆ、ケチャップ、みりん、 中濃ソース、塩、洋風だし 素	牛乳 牛乳 ミートマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 536 kcal 27.3 g 23.9 g 2.2 g
3 17 (水)	親子丼 かまぼこもやしの和え物 なめこ汁	米、きび砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、豆 腐、かまぼこ	もやし、なめこ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、 ほうれん草、ねぎ	かつお昆布だし、ケチャッ プ、酢、中濃ソース、洋風 だし素、塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 パルミエ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 562 kcal 24.4 g 22.4 g 2.6 g
4 18 (木)	ロールパン かじきのカレーパン粉焼き マカロニフレンチ トマトスープ	ロールパン、米、小麦粉、 マカロニ、バター、パン 粉、油	牛乳、かじき、ウィン ナー、ハム、油揚げ	トマト缶、たまねぎ、キャ ベツ、きゅうり、にんじ ん、ひじき	かつお昆布だし、しょう ゆ、ケチャップ、酢、みり ん、塩、洋風だし素、酒、 カレー粉	牛乳 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 576 kcal 24.4 g 24 g 2.8 g
5 19 (金)	ごはん 肉豆腐 キャベツと青菜のじゃこ和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、 バター、きび砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌、 じゃこ	りんご、白菜、小松菜、 キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ねぎ	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 アップルグランブル	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 575 kcal 23.5 g 21.6 g 1.9 g
6 20 (土)	和風ピラフ スープ くだもの	じゃがいも、米、バター、 油	ベーコン、じゃこ	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、ピーマン、にんじん	かつお昆布だし、洋風だし 素、しょうゆ、塩	麦茶 麦茶 ジャーマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 330 kcal 8.8 g 8.7 g 2 g
8 22 (月)	カレーうどん ほうれん草とえのきのお浸し くだもの 飲むヨーグルト	うどん、もち米、片栗粉、 きび砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、ちくわ ち	りんご、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、えの き、ゆでだけのこ、干しし いたけ、しょうが	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、塩、カ レー粉	牛乳 麦茶 変わりちまき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 502 kcal 18.5 g 15.5 g 2.9 g
9 30 (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 冬瓜汁	米、さつまいも、小麦粉、 油、きび砂糖	牛乳、鮭、卵、コンデンス ミルク、白みそ、赤みそ	とうがん、キャベツ、しめ じ、ピーマン、にんじん、 万能ねぎ、レモン果汁	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 コンデンスミルク蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 514 kcal 20.9 g 13.3 g 1.7 g
10 24 (水)	ごはん キャベツ入りメンチカツ 小松菜のおかか和え みそ汁	米、パン粉、砂糖、小麦 粉、油	豚肉、味噌、油揚げ、かつ お節	みかん缶、小松菜、白菜、 きゃべつ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、粉寒天	煮干しだし汁、中濃ソー ス、しょうゆ、塩	牛乳 麦茶 つぶつぶみかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 473 kcal 17.1 g 16.6 g 1.4 g
11 25 (木)	ロールパン 肉団子入りボトフ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、 米、油、きび砂糖	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 味噌	たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、し めじ、コーン缶、きゅう り、レモン果汁	酢、塩、洋風だし素、しょ うゆ	牛乳 麦茶 五平餅	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 448 kcal 19.1 g 18.7 g 2.5 g
12 26 (金)	ごはん 鶏肉のもみじ焼き なすと舞茸のみそ炒め みそ汁	米、じゃがいも、スパゲ ティ、油、小麦粉、きび砂 糖	牛乳、鶏肉、味噌、ベーコ ン	なす、たまねぎ、にんじ ん、いんげん、ピーマン、 しょうが、にんにく	煮干しだし汁、中濃ソー ス、ケチャップ、酒、みり ん、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 カレースパゲティ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 456 kcal 20.1 g 12.3 g 2.2 g
13 27 (土)	焼きそば スープ くだもの	焼きそばめん、米、油	牛乳、豚肉、豆腐	バナナ、きゃべつ、たまね ぎ、にんじん、にら、塩昆 布、わかめ、青のり	かつお昆布だし、中濃ソー ス、塩、しょうゆ、中華だ し素、みりん	麦茶 麦茶 こんぶおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 465 kcal 17.7 g 13.5 g 2.2 g

- ☆土曜は飲用牛乳の提供はございません
- ☆昼食の果物は「バナナ・りんご・梨」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。