



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 (水)	ごはん 家常豆腐 スティックきゅうり スープ	米、ドッグパン、油、春雨、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、かにかまぼこ	きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、にんにく、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、酒、食塩、中華だし、みりん	牛乳 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20 g 脂質 24.5 g 食塩 2 g
2 16 (木)	ロールパン きのこ鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとたまねぎのサラダ 牛乳	ロールパン、米、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、生クリーム、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	かつおだし、酒、しょうゆ、酢、食塩、みりん	牛乳 麦茶 こぎつねおにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.9 g 食塩 1.6 g
3 27 (金) (月)	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁	じゃがいも、米、さといも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ぶり、鶏肉、味噌	なめこ、ねぎ、わかめ、小松菜、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 みそポテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g
4 18 (土)	塩焼きそば スープ くだもの	焼きそばめん、はるさめ、油	豚肉	バナナ、たまねぎ、きゃべつ、もやし、いちごジャム、にんじん、エリンギ、ねぎ	かつお昆布だし、しょうゆ、中華あじ、食塩、みりん	麦茶 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー 431 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.5 g
6 20 (月)	豚ごぼうしぐれ煮丼 キャベツときゅうりの浅漬け みそ汁	さつまいも、米、砂糖、バター、油、さつまいも	牛乳、豚肉、味噌、生クリーム、	きゃべつ、なめこ、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが、わかめ、黒ごま	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.1 g 食塩 4.4 g
7 21 (火)	ごはん ニラ玉甘酢あんかけ ナムル スープ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉、チーズ、ハム、味噌	もやし、たまねぎ、きゅうり、にら、エリンギ、にんじん、ねぎ、わかめ	かつお昆布だし、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 牛乳 みそチーズ蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17 g 食塩 2.3 g
8 22 (水)	きのこカレー カリカリじゃこサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、ごま油	ヨーグルト、豚肉、じゃこ	桃缶、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、もやし、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、みかん缶、えりんぎ、りんご、にんにく	しょうゆ、酢、ケチャップ、中濃ソース、洋風だし、食塩、カレー粉	牛乳 麦茶 ピーチゼリー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.9 g 食塩 1.6 g
9 23 (木)	ロールパン シェパードパイ キャベツのツナサラダ スープ	じゃがいも、ロールパン、米、バター、砂糖、パン粉、小麦粉、油、	牛乳、豚肉、さば缶、ツナ缶	たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、はくさい、にんじん、ごま、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、みりん、洋風だし、食塩、酢	牛乳 麦茶 手作りふりかけごはん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g 食塩 2.1 g
10 24 (金)	ごはん 鮭の照り焼き キャベツのごま酢和え みそ汁	米、ドッグパン、砂糖	牛乳、鮭、味噌、生クリーム、クリームチーズ、油揚げ	きゃべつ、たまねぎ、小松菜、みかん缶、にんじん、きゅうり、すりごま、しょうが	煮干しだし、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 クリームチーズサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.5 g 食塩 2 g
11 25 (土)	ちゃんぽんうどん 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、ごま油	豚肉	バナナ、きゃべつ、もやし、ねぎ、たけのこ水煮、にんじん、にら	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、中華だし、酒、みりん、食塩	麦茶 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6 g 食塩 2.1 g
14 28 (火)	みそラーメン じゃが芋の煮物 くだもの	中華麺、じゃがいも、米、天かす、砂糖、油、	豚肉、味噌	バナナ、もやし、白菜、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、青のり	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	麦茶 麦茶 天かすおにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.5 g 食塩 4.9 g
17 31 (金)	ごはん さばの揚げ浸し ゆで野菜 豚汁	米、小麦粉、砂糖、バター、さといも、油	牛乳、さば、豆腐、卵、豚肉、味噌	もやし、にんじん、チンゲン菜、大根、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 牛乳 マーブルケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.7 g 食塩 2 g
30 (木)	ハロウィンバーガー ゆでブロッコリー ポテトクリームスープ	バーガーパン、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、油、パン粉	牛乳、豚肉、卵、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、のり	ケチャップ、ソース、食塩、洋風だし	牛乳 牛乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.2 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「バナナ・りんご」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。