



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 (土)	豚すき丼 みそ汁 くだもの	米、マカロニ、砂糖	豚肉、きな粉、味噌	たまねぎ、バナナ、なす、 ねぎ、えのき	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、食塩	麦茶 麦茶 マカロニきな粉	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g
4 18 (火)	チキンライス ハムコーンサラダ スープ	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハ ム	たまねぎ、はくさい、きゃ べつ、コーン缶、きゅう り、にんじん	かつお昆布だし、ケチャッ プ、酢、中濃ソース、洋風 だし、食塩、しょうゆ	牛乳 ジャーマンポテト 牛乳	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.2 g 食塩 2.2 g
5 19 (水)	ごはん さばのみそ煮 小松菜とささみの和え物 清汁	米、さつまいも、バター、 砂糖、小麦粉	牛乳、さば、豆腐、卵、鶏 肉、味噌	小松菜、きゅうり、えの き、にんじん、しょうが、 黒ごま	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 さつまいもケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.4 g 食塩 2.2 g
6 20 (木)	天津丼 きゅうりの中華サラダ スープ	米、食パン、マヨドレ、春 雨、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、ハム、ツナ缶、 かにかまぼこ	もやし、きゅうり、だけの こ水煮、ねぎ、にんじん、 しょうが、干しいたけ、 わかめ	かつお昆布だし、しょう ゆ、酢、中華だし、酒、食 塩、カレー粉、みりん	牛乳 牛乳 ツナカレートースト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩 2.9 g
7 21 (金)	ごはん 鶏肉の西京焼き 青菜のおかか和え 五目汁	米、クラッカー	ヨーグルト、鶏肉、西京み そ、油揚げ、かつお節	きゃべつ、だいこん、こま つな、にんじん、しめじ、 ねぎ、しょうが	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 372 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 5.1 g 食塩 1.6 g
8 22 (土)	味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 くだもの	ゆでうどん、さつまいも、 米、砂糖	鶏肉、味噌、油揚げ、ちく わ、かつお節	バナナ、はくさい、ねぎ、 にんじん	かつお昆布だし、みりん、 しょうゆ	麦茶 麦茶 おかかおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.6 g 食塩 2.3 g
10 (月)	ほうれん草とベーコンの クリームパスタ ブロッコリーとチキンのサラダ 牛乳	スパゲティ、米、じゃがい も、小麦粉、砂糖、油、バ ター	牛乳、ベーコン、油揚げ、 鶏肉、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、 ほうれん草、マッシュルー ム、にんじん、コーン缶	かつお昆布だし、酢、しょ うゆ、食塩、洋風だし、み りん、酒	牛乳 麦茶 いなり寿司	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.5 g 食塩 2.3 g
11 25 (火)	ごはん れんこん入り和風ハンバーグ 大根とじゃこの和え物 みそ汁	米、ロールパン、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、ウィンナー、 みそ、じゃこ	だいこん、はくさい、たま ねぎ、きゅうり、れんこ ん、にんじん、わかめ、 しょうが	かつお昆布だし、しょう ゆ、ケチャップ、酢、酒、 食塩	牛乳 牛乳 ホットドッグ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g
12 26 (水)	ポークカレー 豆腐とツナのサラダ くだもの	米、じゃがいも、白玉粉、 油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ 缶、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、にん じく	しょうゆ、ケチャップ、 酢、中濃ソース、食塩、洋 風だし、カレー粉	牛乳 牛乳 ボンデケーキ	エネルギー 713 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 36.8 g 食塩 1.9 g
13 27 (木)	ロールパン 鮭のチーズパン粉焼き マカロニフレンチ スープ 牛乳	ロールパン、米、もち米、 じゃがいも、マカロニ、パ ン粉、小麦粉、油、ごま 油、砂糖	牛乳、鮭、豚肉、ベーコ ン、ハム、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマ ト缶、だけのこ水煮、きゅ うり	かつお昆布だし、しょう ゆ、ケチャップ、酢、食 塩、酒、洋風だし	牛乳 麦茶 中華おこわ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 26 g 脂質 20.8 g 食塩 2.2 g
14 28 (金)	ごはん かじきの照り焼き のりサラダ 鶏汁	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、もやし、きゃべ つ、だいこん	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん、酢、ココ ア	牛乳 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.5 g 食塩 2 g
17 (月)	鶏ごぼうご飯 ほうれん草とえのきのお浸し 芋煮汁	米、さといも、小麦粉、 油、砂糖、油、バター	牛乳、鶏肉、卵、豚肉	ほうれん草、ごぼう、にん じん、まいたけ、ねぎ、し めじ、えのき、しょうが	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 牛乳 チュロス	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20 g 脂質 20.1 g 食塩 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」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。