



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 (月)	豚肉丼 しょうゆフレンチ みそ汁	米、油、片栗粉、砂糖、さつまいも	牛乳、豚肉、豆腐、ちくわ、味噌	きゃべつ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ	煮干しだし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 焼きいも 牛乳	エ ネ ル 576 kcal ギ タ ン ば く 22.3 g 脂 質 27.8 g 食 塩 2.7 g
2 16 (火)	ごはん 鮭ときのこの包み焼き 小松菜とかまぼこのお浸し みそ汁	米、コッペパン、さつまいも、油、砂糖、バター、	牛乳、鮭、かまぼこ、ベーコン、味噌	こまつな、たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ	牛乳 揚げパン 牛乳	エ ネ ル 521 kcal ギ タ ン ば く 22.5 g 脂 質 15.9 g 食 塩 2.2 g
3 17 (水)	ごはん チンジャオロース きゅうりのごま油和え スープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐	きゅうり、たけのこ水煮、ピーマン、赤ピーマン、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳 せんべい（防災備蓄） 牛乳	エ ネ ル 468 kcal ギ タ ン ば く 22.1 g 脂 質 19.9 g 食 塩 1.7 g
4 18 (木)	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	牛乳、鶏肉、豚肉、ツナ缶、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ピーマン、にんにく	酢、食塩、洋風だし、カレー粉	牛乳 カレーピラフ 牛乳	エ ネ ル 558 kcal ギ タ ン ば く 25.6 g 脂 質 24.6 g 食 塩 2 g
5 19 (金)	ごはん さわらの生姜焼き 豚肉入りきんぴら みそ汁	米、砂糖、油、ロールパン	牛乳、さくら、豚肉、油揚げ、味噌	きゃべつ、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが、りんごジャム	煮干しだし、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 りんごジャムサンド 牛乳	エ ネ ル 447 kcal ギ タ ン ば く 12.8 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.6 g
6 20 (土)	ナポリタン キャベツとツナのサラダ くだもの	スパゲティ、米、油、砂糖	ベーコン、ツナ缶	バナナ、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、塩昆布	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 こんぶおにぎり 麦茶	エ ネ ル 447 kcal ギ タ ン ば く 12.8 g 脂 質 12.5 g 食 塩 1.6 g
8 22 (月)	麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ スープ	米、小麦粉、春雨、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、ウィンナー、ハム、味噌	たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、きくらげ、にんにく、しょうが、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、みりん、酒、中華だし、食塩	牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	エ ネ ル 598 kcal ギ タ ン ば く 23.4 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.8 g
9 23 (火)	ごはん チキンカツ 千切りキャベツ 豆腐入り豚汁	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ベーコン、味噌、チーズ	きゃべつ、トマト缶、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく	かつお昆布だし、中濃ソース、酢、中華だし、食塩、カレー粉	牛乳 アマトリチャーナ 牛乳	エ ネ ル 553 kcal ギ タ ン ば く 24.7 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.8 g
10 24 (水)	大根カレー カリフラワーとベーコンのサラダ 飲むヨーグルト	食パン、米、小麦粉、油、バター、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ベーコン、じゃこ、チーズ	だいこん、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、中華だし、食塩、カレー粉	牛乳 じゃこチーストースト 牛乳	エ ネ ル 647 kcal ギ タ ン ば く 17.7 g 脂 質 24.8 g 食 塩 1.5 g
11 (木)	チキンピラフ 白菜のフレンチサラダ スープ 牛乳	米、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、味噌	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのき、コーン缶	かつお昆布だし、酢、みりん、食塩、しょうゆ、洋風だし	牛乳 焼きおにぎり 麦茶	エ ネ ル 455 kcal ギ タ ン ば く 15.6 g 脂 質 12.4 g 食 塩 2 g
12 26 (金)	ごはん かじきのゆず味噌焼き 磯辺和え けんちん汁	米、バター、焼麩、砂糖	牛乳、かじき、鶏肉、豆腐、白味噌、油揚げ	きゃべつ、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、ゆず果皮、のり	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 お麩ラスク 牛乳	エ ネ ル 501 kcal ギ タ ン ば く 23.4 g 脂 質 19.5 g 食 塩 1.3 g
13 27 (土)	焼き鳥丼 みそ汁 くだもの	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	豚肉、生揚げ、味噌	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、青のり	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 青のりポテト 麦茶	エ ネ ル 457 kcal ギ タ ン ば く 14.3 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.6 g
25 (木)	クリスマスパン ミートローフ 花野菜サラダ コーンポタージュ	パン、バター、小麦粉、砂糖、油、	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	カリフラワー、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、しょうが、いちご	かつお昆布だし、酢、食塩、洋風だし、ケチャップ、中濃ソース	牛乳 キャンドルケーキ 牛乳	エ ネ ル 551 kcal ギ タ ン ば く 29.6 g 脂 質 27.8 g 食 塩 2.3 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。