



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	
5 19 (月)	ツナチャーハン 切干大根のサラダ スープ	米、油、砂糖、はるさめ	牛乳、ツナ缶	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、切干大根、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、酒、塩、中華だし素、みりん	牛乳 大学かぼちゃ 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 16 g 食塩 1.8 g
6 20 (火)	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き（6日） 鶏ちゃん焼き（20日） れんこんとごぼうの炒め物 のっぺい汁	米、じゃがいも、さといも、油、バター、小麦粉、砂糖、パン粉	豚肉（6日）、鶏肉（20日）、牛乳、チーズ、油揚げ、生クリーム、赤みそ、みそ	きゃべつ、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、しめじ、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、酒、塩、洋風だし素、中華だし素、パセリ粉	牛乳 ポテトグラタン 麦茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.4 g
7 21 (水)	冬野菜カレー 大根とツナサラダ くだもの 飲むヨーグルト	米、さといも、小麦粉、マヨドレ、油、バター	ヨーグルト、豚肉、ツナ缶	りんご、たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、きゅうり、小松菜、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、塩、中華だし素、しょうゆ、カレー粉	牛乳 七草粥（7日）・麦茶 菜飯おにぎり（21日）・麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 21.5 g 食塩 1.5 g
8 22 (木)	ロールパン 白菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 牛乳	じゃがいも、ロールパン、はるさめ、小麦粉、バター、マヨドレ、油、砂糖、ごま油	豚肉（8日）、鶏肉（22日）、牛乳、豚肉、ハム	はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、しめじ、にら、赤ピーマン、しょうが	しょうゆ、酢、塩、酒、みりん、洋風だし素	牛乳 チャプチェ 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩 2.6 g
9 23 (金)	ごはん 鮭のみぞれかけ 白菜の即席漬け めった汁	米、食パン、さつまいも、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鮭、豚肉、ツナ缶、みそ	だいこん、白菜、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩昆布	かつお昆布だし、しょうゆ、塩	牛乳 ツナマヨトースト 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.5 g 食塩 2.2 g
10 24 (土)	お好みうどん さつま芋の甘煮 くだもの	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	豚肉	バナナ、ねぎ、えのき、しめじ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 ゆかりおにぎり 麦茶	エネルギー 354 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 7.9 g 食塩 1.5 g
13 27 (火)	トマトクリームパスタ ほうれん草とベーコンのサラダ スープ 牛乳	スパゲティ、米、マヨドレ、油	牛乳、ベーコン、豆乳、じゃこ	たまねぎ、トマト缶、ほうれん草、かぶ、マッシュルーム、トマトピューレ、たかな、かぶ、かぶ薬	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、塩、洋風だし素、中濃ソース、うすくちしょうゆ	牛乳 高菜じゃこおにぎり 麦茶	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 27.9 g 食塩 2.8 g
14 28 (水)	ごはん 八宝菜 じゃが芋の炒め煮 スープ	米、じゃがいも、素麺、片栗粉、砂糖	豚肉、豆腐、油揚げ	はくさい、しめじ、えのき、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、きくらげ、にんにく、わかめ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、中華だし素、塩、カレー粉、	牛乳 きのこにゅう麺 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 18.8 g 食塩 3.2 g
15 29 (木)	ロールパン ほうれん草とベーコンのキッシュ マカロニサラダ スープ 牛乳	ロールパン、米、マカロニ、マヨドレ、バター、油	牛乳、卵、ベーコン、生クリーム、魚肉ソーセージ、ハム、チーズ	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、ピーマン、マッシュルーム	かつお昆布だし、洋風だし素、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ	牛乳 魚肉ピラフ 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.2 g 食塩 2.6 g
16 30 (金)	ごはん ぶりの柚庵焼き 切干大根の煮付け みそ汁	米、コッペパン、油、砂糖	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ、きな粉	たまねぎ、小松菜、にんじん、切干大根、ゆず	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩、酒	牛乳 きな粉揚げパン 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.9 g 食塩 1.7 g
17 31 (土)	生姜焼き丼 みそ汁 くだもの	米、油	豚肉、生揚げ、みそ	バナナ、たまねぎ、いちごジャム、えのき、ピーマン、ねぎ、しょうが	煮干しだし、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 クラッカーサンド 麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g
26 (月)	豆乳坦々麺 ブロッコリーのおかか和え くだもの	中華麺、砂糖、小麦粉、バター、油、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉、卵、みそ、赤みそ、かつお節	みかん、ブロッコリー、ゆず、ねぎ、ごま、きくらげ、にんにく、しょうが	かつお出汁、みりん、中華だし素、しょうゆ、酒、塩	牛乳 自家製ゆずジャムケーキ 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 21.7 g 食塩 3.5 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・みかん」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。