



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		
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 タンパク質 13.3 g 脂質 16 g 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 のっつい汁	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	きゅべつ、たまねぎ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ビーマン、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、バセリ粉	牛乳 ボテトグラタン 麦茶	エネルギー 463 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 16.2 g 塩 2.4 g
7 21 (水)	冬野菜カレー 大根とツナのサラダ 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 タンパク質 14.7 g 脂質 21.5 g 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、赤ビーマン、しょうが	しょうゆ、酢、塩、酒、みりん、洋風だし素	牛乳 チャプチエ 麦茶	エネルギー 543 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 24.5 g 塩 2.6 g
9 23 (金)	ごはん 鮭のみぞれかけ 白菜の即席漬け めつた汁	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 タンパク質 24.1 g 脂質 13.5 g 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 364 kcal タンパク質 8.8 g 脂質 7.9 g 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、ほうれんそう、かぶ、マッシュルーム、トマトピューレ、たかな、かぶ、かぶ葉	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、うすくちしようゆ	牛乳 高菜じやこおにぎり 麦茶	エネルギー 604 kcal タンパク質 21.1 g 脂質 27.9 g 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、ビーマン、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 タンパク質 16.7 g 脂質 18.8 g 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、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ビーマン、マッシュルーム	かつお昆布だし、洋風だし素、塩、しょうゆ、うすくちしようゆ	牛乳 魚肉ピラフ 麦茶	エネルギー 504 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 23.2 g 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 タンパク質 20.7 g 脂質 19.9 g 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、ビーマン、ねぎ、しょうが	煮干だし、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 タンパク質 16.6 g 脂質 13.9 g 塩 1.7 g
26 (月)	豆乳坦々麺 プ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、プロッコリー、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 タンパク質 27.9 g 脂質 21.7 g 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。