



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	
2 16 (月)	焼肉丼 チョレギサラダ スープ	米、スパゲティ、春雨、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、エリンギ、ねぎ、りんご、マッシュルーム、ごま、にんにく	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩、洋風だし素、中華だし素	牛乳 スパゲティミラネーズ 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 27.8 g 食塩 2 g
3 (火)	鬼カレー フレンチサラダ スープ	米、小麦粉、じゃがいも、バター、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんにく、干しぶどう、いんげん	かつお昆布だし、ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、カレー粉、中華だし素、しょうゆ	牛乳 鬼のパンツクッキー 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 24.3 g 食塩 1.9 g
4 18 (水)	ごはん 鶏肉の松風焼き 小松菜のおかか和え 太平汁	米、ドッグパン、焼きそば麺、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、味噌、豚肉、かつお節、油揚げ	きゃべつ、にんじん、小松菜、ねぎ、だいこん、もやし、ごぼう、しめじ	かつお昆布だし、中濃ソース、酒、しょうゆ、みりん、塩、中華だし素	牛乳 焼きそばパン 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g
5 19 (木)	ロールパン チキングラタン ブロッコリーと玉ねぎのサラダ スープ 牛乳	ロールパン、米、マカロニ、油、バター、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ピザ用チーズ、生クリーム	ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、えのき、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、酢、みりん、塩、洋風だし素、酒	牛乳 そばろおにぎり 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.7 g 食塩 2.3 g
6 20 (金)	ごはん たらのみぞれ煮 れんこんとさつま揚げの炒り煮 みそ汁	米、食パン、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、たら、豆腐、さつま揚げ、ピザ用チーズ、味噌、ハム	れんこん、だいこん、にんじん、なめこ、トマトピューレ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、マッシュルーム、ピーマン	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 ピザトースト 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.4 g 食塩 3.2 g
7 21 (土)	けんちんうどん じゃが芋の甘煮 くだもの	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖	鶏肉、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 おかかおにぎり 麦茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 2.9 g 食塩 1.8 g
9 25 (月) (水)	ミートソーススパゲティ キャベツとツナのサラダ スープ 牛乳	スパゲティ、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、味噌、粉チーズ	たまねぎ、トマト、きゃべつ、トマトジュース、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、ピーマン	かつお昆布だし、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、塩、洋風だし素	牛乳 五平もち 麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.7 g 食塩 1.9 g
10 24 (火)	ごはん ぶり大根 ほうれん草とえのきのお浸し 鶏汁	米、じゃがいも、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、鶏肉、味噌、チーズ	ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、えのき、ねぎ、いんげん、しょうが	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 じゃが丸 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g
12 26 (木)	ロールパン 和風クリームシチュー 白菜とベーコンのサラダ 牛乳	ロールパン、米、さといも、小麦粉、油、バター、砂糖	牛乳、豚肉、味噌、ベーコン	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、塩、洋風だし素、中華だし素	牛乳 チャーハン 麦茶	エネルギー 669 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 33.4 g 食塩 3.2 g
13 27 (金)	ごはん かじきの西京焼き ひじきの炒め煮 清汁	米、食パン、バター、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、白みそ、油揚げ	ほうれん草、しめじ、にんじん、ひじき	かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 シュガートースト 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.5 g 食塩 2.1 g
14 28 (土)	ツナコーンピラフ スープ くだもの	米、マカロニ、砂糖、バター、油	ツナ缶、きな粉	バナナ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム	かつお昆布だし、しょうゆ、洋風だし素、塩	麦茶 マカロニきな粉 麦茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 12 g 脂質 9.4 g 食塩 1 g
17 (火)	ドライカレー フレンチサラダ スープ	米、小麦粉、さつまいも、じゃがいも、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、みかん缶、きゅうり、コーン缶、にんにく、ごま	かつお昆布だし、ケチャップ、中濃ソース、酢、塩、カレー粉、中華だし素、しょうゆ	牛乳 さつま芋マフィン 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19 g 脂質 26.4 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・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。