



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)	チキンライス★ マカロニサラダ★ レタススープ★ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、マヨ ドレッシング、油	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、ぶどうジュース (2日)、みかん缶(16 日)、レタス、きゅうり、 にんじん、粉寒天	かつお昆布だし、ケチャッ プ、中濃ソース、洋風だし 素、塩、しょうゆ	牛乳 ぶどうゼリー(2日) みかんゼリー(16日) 麦茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.6 g
3 (火)	そぼろちらし 鮭の照り焼き★ 菜の花とキャベツのお浸し 清汁	米、小麦粉、バター、砂 糖、焼きそば	牛乳、鶏肉、鮭、卵	きゃべつ、なばな、万能ね ぎ、しょうが、わかめ、に んじん、さやえんどう	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、塩	牛乳 ひなまつりクッキー 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.3 g 食塩 2.1 g
4 18 (水)	ポークカレー(4日)★ チキンカレー(18日)★ ブロッコリーとチキンのサラダ★ くだもの	米、じゃがいも、小麦粉、 油、バター	ヨーグルト、豚肉(4 日)、鶏肉(18日)、鶏 ささ身	りんご、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、マッ シュルーム、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、 酢、塩、中華だし素、しょ うゆ、カレー粉	牛乳 ヨーグルト★ クラッカー★ 麦茶	エネルギー 631 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 25.4 g 食塩 1.6 g
5 19 (木)	ごはん 納豆の落とし揚げ★ 小松菜とえのきのお浸し みそ汁	米、バター、焼きそば、砂 糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、豆腐、納豆、鶏肉、 味噌、卵	小松菜、ねぎ、なめこ、え のき、にんじん	かつお昆布だし、しょうゆ	牛乳 お麩ラスク★ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.7 g 食塩 1.4 g
6 (金)	ごはん さわらの生姜焼き のりサラダ けんちん汁★	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、さくら、鶏肉、きな 粉、豆腐、油揚げ	もやし、だいこん、にんじ ん、きゃべつ、ねぎ、しょ うが、のり	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、酢、塩	牛乳 マカロニきな粉★ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.7 g 食塩 1.3 g
7 21 (土)	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮 くだもの	ゆでうどん、さつまいも、 米、砂糖、油	豚肉	バナナ、きゃべつ、もやし、 ねぎ、たけのこ水蒸、 にんじん、にら、塩こん ぶ、レモン果汁	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、中華だし素、み りん、塩	麦茶 こんぶおにぎり 麦茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 6 g 食塩 2 g
9 23 (日)	みそラーメン★ かぼちゃサラダ★ 飲むヨーグルト★	中華めん、砂糖、マヨド レッシング、油	ヨーグルト、豚肉、ハム、 味噌	かぼちゃ、はくさい、もやし、 もも缶、みかん缶、バ ナナ、コーン缶、にんじ ん、きゅうり、りんご、レ モン果汁	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、塩、中華だし 素	牛乳 フルーツポンチ★ 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.7 g 食塩 4.8 g
10 24 (月)	ごはん チキンカツ★ みかん入りサラダ★ みそ汁	米、小麦粉、パン粉、砂 糖、油、バター	牛乳、鶏肉、卵、味噌	きゃべつ、もやし、みかん 缶、きゅうり、万能ねぎ	煮干しだし、中濃ソース、 酢、塩	牛乳 ホットケーキ★ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.5 g 食塩 1.7 g
11 25 (火)	ごはん チンジャオロースー★ ナムル 春雨スープ★	米、さつまいも、砂糖、春 雨、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム	たけのこ水蒸、もやし、 ピーマン、赤ピーマン、 きゅうり、にんじん、わか め	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、塩、中華 だし素	牛乳 大学芋★ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22 g 脂質 22.8 g 食塩 2.1 g
12 26 (水)	納豆ごはん★ 肉じゃが さつまい	じゃがいも、米、コッペバ ン、さといも、油、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ、納 豆、鶏肉、味噌	たまねぎ、にんじん、だい ごん、ごぼう、干しいた け	かつお昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん	牛乳 揚げパン★ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.6 g 食塩 2.3 g
13 27 (木)	ロールパン ポークチャップ カリフラワーのサラダ★ スープ	ロールパン、小麦粉、油、 バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ベーコン	たまねぎ、カリフラワー、 しめじ、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、コー ン缶、にんにく	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 チュロス(13日)★ ドーナツ(27日)★ 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 28.3 g 食塩 1.8 g
14 28 (金)	ナポリタン ハムコーンサラダ くだもの	じゃがいも、スパゲティ、 片栗粉、油、砂糖	ベーコン、ハム	バナナ、たまねぎ、きゃべ つ、にんじん、コーン缶、 きゅうり、トマトピュー レ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、しょう ゆ、塩、洋風だし素	麦茶 芋もち 麦茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 11 g 脂質 10.5 g 食塩 1.3 g
17 31 (火)	きつねうどん★ 大根のそぼろ煮 白菜の即席漬け	ゆでうどん、さつまいも、 砂糖、油、片栗粉	牛乳、油揚げ、鶏肉	だいごん、はくさい、ね ぎ、きゅうり、にんじん、 塩こんぶ、わかめ	かつお昆布だし、しょう ゆ、みりん、酒、塩	牛乳 焼きいも★ 牛乳	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩 2 g
30 (月)	ハンバーガー★ ポテトサラダ★ コーンスープ★	バーガーパン、じゃがい も、砂糖、マヨドレッシング、 油、バター、パン粉	牛乳、豚肉、ハム、生ク リーム	たまねぎ、コーン缶、き ゅうり、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、 塩、洋風だし、パセリ粉	牛乳 バルミエ 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21 g 脂質 28.9 g 食塩 2.8 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いません。
 ☆献立名の後ろに★マークがついているものは、らいおん組のリクエスト献立です。