

献立表

2018年05月

パドマ・ナーサリースクール

ラインのある献立名/材料について

献立名、材料名にラインが付いているのは、未満児(うめ・もも・さくら組用)の主菜(おかず)・手作りおやつになります。主菜(ごはん)・副菜等は以上児(ふじ・ゆり・きく組)と共通です。

エネルギー等の表示について

()の数字は未満児(うめ・もも・さくら組)を表しています。

食材の変更について

食材の入荷状況等により、食材が変更となる可能性がありますので、ご了承願います。

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	御飯,ツナ大豆炒め,さつま汁	米、/油揚げ、ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、にんじん、さやいんげん、糸こんにゃく、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつお節、魚粉、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、もやし、しいたけ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、	牛乳,かるかん	614(524) 25.1(21.8) 19.3(16.7) 3.6(3.2)
02 水	牛丼,炊き合わせ,りんご	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、かつお節、片栗粉、魚粉、/こまつな、ごま油、しょうゆ、かつお節、魚粉、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳),ぶどうゼリー	598(515) 18.8(16.1) 18.0(15.6) 3.7(3.3)
07 月	御飯,白身魚の照り焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、/かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ひじき、にんじん、板こんにゃく、だいず水煮缶詰、いんげん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	520(440) 24.5(20.7) 10.6(8.9) 3.8(3.2)
08 火	御飯,鶏肉の竜田揚げ,ゆで野菜,すまし汁	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/むしパンミックス、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパン	610(521) 26.6(23.1) 16.6(14.3) 1.5(1.3)
09 水	御飯,豚肉となすのうま煮,キャベツとじゃこのサラダ,バナナ	米、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、油、魚粉、/キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、油、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	527(450) 19.2(16.8) 14.5(12.7) 3.6(3.2)
10 木	御飯,アスパラと牛肉の炒め物,キャベツのおかか和え,すまし汁	米、/牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、/キャベツ、しょうゆ、花かつお、/ほうれんそう、にんじん、かまぼこ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、ゼラチン、水、砂糖、水、ブルーベリージャム、	牛乳,ヨーグルトゼリー	485(400) 20.3(15.7) 15.1(12.9) 2.6(2.3)
11 金	御飯,白身魚のあかね焼き,和風ポテトサラダ,みそ汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、/かれい、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/じゃがいも、食塩、にんじん、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、酒、/絹ごし豆腐、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	517(438) 23.0(19.4) 14.2(12.1) 2.8(2.3)
12 土	かやくうどん,大根と厚揚げの含め煮	うどん、鶏もも肉、かまぼこ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、食塩、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、/だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	382(255) 24.6(16.5) 12.7(5.6) 1.5(0.7)
14 月	御飯,じゃが芋と大豆のうま煮,みそ汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、/鶏むね肉、だいず水煮缶詰、厚揚げ、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ、かつお節、魚粉、/なす、たまねぎ、なめこ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	588(503) 25.1(21.5) 17.9(15.5) 4.2(3.5)
15 火	御飯,鯖の味噌煮(以上児),煮魚(未満児),小松菜のごま和え,すまし汁	米、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、しいたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、バター、脱脂粉乳、ごま、	牛乳,ごまカップケーキ	588(435) 25.3(21.0) 17.8(9.7) 2.7(2.2)
16 水	御飯,焼肉,スナッペンどう(以上児), <u>ブロッコリー</u> の割り醤油和え(未満児),みそ汁,バナナ	米、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、パプリカ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/スナッペンどう、食塩、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、いわし(煮干し)、/じゃがいも、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	607(517) 22.5(20.4) 20.0(17.5) 3.2(3.0)
17 木	御飯,豆腐の卵とじ,すまし汁	米、/絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、/そうめん、えのきたけ、かまぼこ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/コッパパン、すりごま、きな粉、砂糖、食塩、バニラエッセンス、コーンスターチ、/サンドイッチパン、ねりごま、きな粉、砂糖、食塩、バニラエッセンス、コーンフラワー、	牛乳,ごまきなこっぺ(以上児), <u>ごまきなサンド</u> (未満児)	588(514) 25.0(20.9) 16.3(14.9) 4.0(3.9)
18 金	御飯(未満児), <u>鮭の塩焼き</u> (未満児), <u>ほうれん草のおかか和え</u> (未満児), <u>みそ汁</u> (未満児), <u>りんご</u> (未満児)	米、/さけ、食塩、レモン、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/たまねぎ、にんじん、なめこ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	179(406) 5.4(19.1) 8.4(9.5) 0.1(3.0)

献立表

パドマ・ナーサリースクール

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
19 土	焼きそば,ブロッコリーしら す干し和え	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、 油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、/ブロッコリー、しらす干し、しよ うゆ、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	338(311) 16.1(14.8) 11.2(10.4) 4.0(3.6)
21 月	御飯,煮魚,切干大根の煮 付け,みそ汁,オレンジ(以 上児), <u>みかんのシロップ漬 け(未満児)</u>	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/切り干しだいこん、干しいたけ、 にんじん、いんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつ お節、水、/かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節、魚粉、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	501(423) 21.5(18.1) 10.6(8.9) 3.7(3.1)
22 火	御飯,たまごのオープン焼 き,キャベツの割り醤油和 え,すまし汁	米、/卵、かつお節、しょうゆ(うすくち)、みりん、ツナ油漬缶、にんじん、たま ねぎ、みつば、食塩、油、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆 腐、しいたけ、かまぼこ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、/ 牛乳、/バナナ、みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	牛乳,フルーツヨー グルト	469(394) 21.0(18.1) 13.3(11.3) 2.2(1.9)
23 水	御飯,ごぼうと鶏肉のウス ターソース煮,野菜スープ, りんご	米、/ごぼう、鶏もも肉、にんじん、板こんにゃく、グリーンピース、ウスターソー ス、しょうゆ、砂糖、油、/ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ベーコン、しよ ゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/りんご、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	447(374) 20.1(17.3) 10.6(8.9) 3.5(3.1)
24 木	にんじん御飯,じゃがいも のごま酢和え,かき玉汁	米、にんじん、油、しらす干し、絹さや、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお 節、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/卵、た まねぎ、みずな、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、 かつお節、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,ドーナツ	552(504) 19.2(17.6) 18.0(16.5) 3.5(3.2)
25 金	ロールパン,なすのイタリア ン風,野菜サラダ,バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、なす、油、たまねぎ、にんじん、だいたい水煮缶 詰、しめじ、グリーンピース、ケチャップ、ホールトマト缶詰、ウスターソース、固 形ブイヨン、食塩、砂糖、ワイン(赤)、/キャベツ、グリーンアスパラガス、コー ン缶、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ お菓子、	牛乳,お菓子	551(465) 19.0(16.0) 22.2(18.9) 5.5(4.8)
26 土	肉うどん,ブロッコリーしら す干し和え,牛乳	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、食塩、しょうゆ、しょうゆ(う すくち)、みりん、かつお節、魚粉、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお 節、魚粉、/牛乳、	牛乳	333(306) 18.0(16.6) 10.8(10.1) 2.2(2.0)
28 月	御飯,白身魚のタンドリー 風,ゆで野菜,たっぷり野菜 と大豆のスープ,オレンジ (以上児), <u>みかんのシロ ップ漬け(未満児)</u>	米、/かかれい、カレー粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、砂糖、/ブロッ コリー、しょうゆ、かつお節、/だいたい水煮缶詰、じゃがいも、にんじん、たまね ぎ、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/ <u>みかん 缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	485(408) 22.2(18.6) 11.5(9.7) 4.3(3.7)
29 火	御飯,マーボー豆腐,春雨 のごま酢和え	米、/絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、油、 しょうが、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、片栗粉、酒、/はるさめ、 きゅうり、コーン缶、ハム、カットわかめ、酢、砂糖、ごま、しょうゆ(うすくち)、/ 牛乳、/フライドポテト、あおのり、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	603(514) 19.3(16.5) 23.2(20.3) 4.0(3.5)
30 水	カレーライス,グリーンサラ ダ,バナナ	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレーパウダー、牛乳、 固形ブイヨン、/キャベツ、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、コーン缶、油、 りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	624(526) 19.4(16.5) 22.4(19.5) 3.7(2.8)
31 木	御飯,白身魚の南蛮風,ブ ロッコリーの割り醤油和え, みそ汁	米、/かかれい、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、 /ブロッコリー、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/さつまいも、たまねぎ、 にんじん、ちくわ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/ サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,いちごジャム サンド	617(527) 24.8(21.5) 13.5(11.5) 4.3(3.8)