

献立表

2018年11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。主食(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 木	人参ひじき御飯,炊き合わせ,みそ汁	米、にんじん、しらす干し、ひじき、油、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお節、こんぶ(だし用)、魚粉、/チンゲンサイ、ごま油、しょうゆ、かつお節、じゃがいも、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、魚粉、/なす、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/小麦粉、黒砂糖、油、	牛乳,黒糖ちんすこう	589(502) 17.2(14.6) 18.5(16.0) 3.4(3.0)
02 金	御飯,牛肉のしぐれ煮,すまし汁,りんご	米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、グリーンピース、油、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、はくさい、カットわかめ、みずな、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳),お菓子	547(461) 21.1(18.2) 15.5(13.3) 3.6(3.1)
05 月	御飯,筑前煮,みそ汁,柿(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、/さつまいも、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、/かき、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	538(453) 20.7(17.8) 13.2(11.2) 3.9(3.1)
06 火	御飯,鯖の味噌煮(以上児),煮魚(未満児),ほうれん草のごま和え,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、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、にんじん、えのきたけ、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	555(397) 24.4(18.6) 16.9(8.8) 2.8(2.4)
07 水	御飯,豆腐の卵とじ,みそ汁,りんご	米、/絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、/かぼちゃ、ねぎ、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、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	479(402) 21.2(18.3) 11.4(9.6) 3.7(3.3)
08 木	御飯,鮭のホイル焼き,チンゲン菜のお浸し,すまし汁	米、/さけ、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、/チンゲンサイ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、みずな、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、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	牛乳,大学芋	511(423) 22.1(17.2) 12.5(10.5) 3.6(3.2)
09 金	ロールパン,なすのイタリアン風,マカロニサラダ,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)、/マカロニ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、砂糖、食塩、りんご酢、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	573(490) 18.5(15.7) 22.7(19.4) 5.3(4.7)
10 土	汁ビーフン,ブロッコリーの割り醤油和え	ビーフン、鶏ひき肉、かまぼこ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/牛乳、	牛乳	284(262) 13.6(12.6) 8.2(7.8) 2.8(2.5)
12 月	御飯,肉じゃが風煮,大根ときゅうりの酢の物,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/牛肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、魚粉、/だいこん、きゅうり、しらす干し、ごま、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	558(472) 17.8(15.0) 15.5(13.3) 4.0(3.3)
13 火	御飯,ぶりの竜田揚げ,ブロッコリーのおかか和え,たっぷり野菜と大豆のスープ	米、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ブロッコリー、しょうゆ、花かつお、かつお節、魚粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいたい水煮缶詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/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	555(468) 22.2(18.9) 19.4(16.6) 4.1(3.7)
14 水	御飯,ちゃんこ鍋,小松菜のしらす和え,りんご	米、/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しゅんぎく、糸こんにゃく、ごぼう、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつお節、魚粉、/こまつな、しらす干し、しょうゆ、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	525(449) 20.4(17.6) 14.0(12.0) 3.3(2.9)
15 木	きつね丼,小松菜の炒め煮	米、卵、たまねぎ、かまぼこ、にんじん、みつば、油揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、片栗粉、かつお節、魚粉、/こまつな、ペーロン、コーン缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、/牛乳、/さつまいも、水、むしパンミックス、	牛乳,鬼まんじゅう	594(506) 22.0(19.0) 16.6(14.3) 2.7(2.4)
16 金	御飯,ツナ大豆炒め,みそ汁,柿(以上児),バナナ(未満児)	米、/糸こんにゃく、油揚げ、ツナ油漬缶、だいたい水煮缶詰、にんじん、さやいんげん、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつお節、魚粉、/ほうれんそう、たまねぎ、ちくわ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/かき、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	498(432) 21.0(18.4) 14.9(12.8) 4.3(3.7)

献立表

2018年11月

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
17 土	かやくうどん,さつま芋の含め煮	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、/さつまいも、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	339(311) 20.3(18.5) 5.9(5.7) 1.6(1.5)
19 月	御飯,じゃぶ煮,じゃが芋のごま酢和え,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/鶏もも肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、食塩、かつお節、魚粉、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	543(458) 21.7(18.5) 13.0(11.1) 3.7(3.0)
20 火	御飯,さんまのかばやき(以上児), <u>白身魚のかばやき(未満児)</u> ,小松菜のおかか和え,すまし汁	米、/さんま、しょうが、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/かかれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/こまつな、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,ドーナツ	654(476) 22.7(19.2) 29.0(16.6) 2.4(2.1)
21 水	御飯,ひじき入りたまごのオープン焼き,ブロッコリーのごま和え,みそ汁,バナナ	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、ひじき、みつば、食塩、油、/ブロッコリー、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/さつまいも、はくさい、ねぎ、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	491(414) 20.9(18.1) 12.7(10.8) 3.6(3.2)
22 木	御飯,鮭のチャンチャン焼き,すまし汁	米、/さけ、酒、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、水、油、/絹ごし豆腐、だいこん、みずな、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/コッペンパン、ココア(ビュアココア)、砂糖、コーンスターチ、牛乳(調理用)、バニラエッセンス、食塩、/サンドイッチパン、ココア(ビュアココア)、砂糖、コーンスターチ、牛乳(調理用)、バニラエッセンス、食塩、	牛乳,ココアクリームパン(以上児), <u>ココアクリームサンド(未満児)</u>	565(473) 26.7(22.3) 11.4(10.5) 3.4(4.0)
24 土	スープ,パゲティ、ブロッコリーの甘酢和え	パゲティ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、バター、クリームコーン缶、パセリ、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、ベシメルソース、/ブロッコリー、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/牛乳、	牛乳	362(273) 14.8(11.7) 11.2(6.9) 3.9(3.4)
26 月	御飯,ぶりの照り焼(以上児), <u>白身魚の照り焼(未満児)</u> ,ひじき炒め煮,みそ汁,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/ひじき、にんじん、板こんにゃく、ちくわ、いんげん、だいたい水漬缶詰、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	485(417) 22.9(20.1) 15.7(11.2) 4.1(3.7)
27 火	カレーライス,大根の和風サラダ	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレールウ、牛乳、固形ブイヨン、/だいこん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、コーン缶、油、食塩、/牛乳、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	682(508) 16.6(13.0) 25.5(18.3) 4.3(3.6)
28 水	御飯,八宝菜,海の雷豆腐,りんご	米、/豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、/絹ごし豆腐、しらす干し、カットわかめ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	502(426) 21.4(18.7) 14.8(12.7) 3.4(3.0)
29 木	御飯,煮魚,小松菜のおかか和え,みそ汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/むしパンミックス、牛乳(調理用)、卵、砂糖、バター、ひじき、	牛乳,ひじき入りカップケーキ	508(427) 22.1(18.8) 11.0(9.3) 2.6(2.3)
30 金	ロールパン,ポークビーンズ,野菜サラダ,バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいたい水漬缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、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、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	591(501) 20.6(17.5) 23.6(20.2) 5.3(4.6)