

献立表

2018年07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。

エネルギー等の表示について

0)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
02月	御飯,ツナ大豆炒め,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、／糸こんにゃく、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、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつお節、魚粉、／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、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	503(426) 20.8(17.6) 14.7(12.6) 4.0(3.4)
3火	御飯,ささみのフライ,ブロッコリーの割り醤油和え,すまし汁	米、／鶏ささ身、食塩、酒、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりん、／ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、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、／ホットケーキ粉、にんじん、卵、牛乳(調理用)、砂糖、バター、脱脂粉乳、	牛乳,キャロットケーキ	594(492) 28.7(22.8) 16.4(13.9) 3.5(3.2)
04水	御飯,煮魚,チンゲン菜のおかかあえ,みそ汁,バナナ	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／チンゲンサイ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、／じゃがいも、にんじん、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、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	437(361) 21.3(17.9) 6.6(5.3) 2.6(2.2)
05木	御飯,ヨーグルトチキン,グリーンサラダ,わかめスープ	米、／鶏もも肉、しょうゆ、食塩、しょうが、ヨーグルト(無糖)、パセリ粉、ケチャップ、砂糖、／キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、／牛乳、／むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	536(454) 23.4(20.2) 12.1(10.2) 1.9(1.7)
06金	御飯,焼肉,じゃがいものごま酢和え,キラキラおすまし,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、／じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、／オクラ、そうめん、にんじん、しょうゆ(うすくち)、かつお節、食塩、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	633(543) 21.1(17.9) 23.5(20.5) 3.1(2.6)
07土	焼きそば,すまし汁	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、／絹ごし豆腐、カットわかめ、みつば、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、／牛乳、	牛乳	339(302) 16.2(14.3) 11.6(10.0) 2.7(2.6)
09月	御飯,白身魚の照り焼き,にんじんと大根のしりしり,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、／かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、／にんじん、だいこん、ツナ油漬缶、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつお節、魚粉、／なす、たまねぎ、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、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	511(432) 24.2(20.5) 11.6(9.8) 3.0(2.4)
10火	木の葉丼,キャベツとじゃこのサラダ	米、たまねぎ、かまぼこ、干しいたけ、卵、にんじん、みつば、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉、かつお節、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)、ごま油、／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	557(491) 20.9(18.3) 12.1(10.3) 3.6(3.2)
11水	御飯,鯖の味噌煮(以上児),煮魚(未満児),チンゲンサイのお浸し,バナナ,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、／ <u>かれい</u> 、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／焼ふ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	509(356) 23.9(18.4) 12.7(5.0) 2.3(1.8)
12木	御飯,キスのごま天ぷら,ほうれん草のおかか和え,みそ汁	米、／きす、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、ごま、油、／ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、なめこ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／牛乳、／とうもろこし、食塩、／小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>ちんすこう(未満児)</u>	525(484) 25.3(21.1) 17.6(16.2) 4.6(2.4)
13金	御飯,マーボー豆腐,春雨のごま酢和え,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、ごま、しょうゆ(うすくち)、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	545(463) 19.3(16.2) 15.8(13.6) 2.9(2.4)
14土	かやくうどん,じゃが芋の含め煮	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、／じゃがいも、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	322(296) 20.5(18.8) 5.9(5.7) 1.4(1.2)
17火	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),粉ふき芋,みそ汁	米、／えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、／ <u>かれい</u> 、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／じゃがいも、あおのり、食塩、／なす、にんじん、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、／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	531(441) 17.4(19.5) 15.6(12.0) 2.8(2.4)

献立表

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
18 水	御飯,牛肉のナムル,すまし汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、／牛肉(肩ロース)、ねぎ、しょうゆ、オイスターソース、砂糖、みりん、酒、油、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、かつお節、／絹ごし豆腐、たまねぎ、しいたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	548(467) 19.6(14.8) 18.0(15.5) 2.1(1.7)
19 木	御飯,鶏肉となすのうま煮,小松菜の炒め煮	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、／こまつな、ベーコン、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、／ドーナツ、	牛乳,ドーナツ	555(471) 20.3(17.4) 18.7(16.2) 3.9(3.5)
20 金	御飯,鮭の塩焼き,和風ポテトサラダ,みそ汁,すいか	米、／さけ、レモン、食塩、／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、／すいか、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	530(447) 23.9(20.4) 13.3(11.3) 2.8(2.5)
21 土	ミートスパゲティー,わかめスープ	スパゲティー、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、粉チーズ、／カットわかめ、レタス、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／牛乳、	牛乳	332(283) 13.8(12.0) 11.1(10.3) 2.6(2.2)
23 月	御飯,豆腐の卵とじ,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、／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、しめじ、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、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	515(437) 22.2(18.8) 15.4(13.2) 3.7(3.1)
24 火	御飯,さばの照り焼(以上児), <u>煮魚(未満児)</u> ,小松菜のお浸し,すまし汁	米、／さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、／ <u>かれい</u> 、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、／焼ふ、たまねぎ、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、／じゃがいも、牛乳(調理用)、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、	牛乳,もちもちじゃがチーズ	513(367) 24.4(18.9) 15.8(7.9) 2.5(2.2)
25 水	夏野菜カレー,トマトサラダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、なす、油、カレールウ、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、固形ブイヨン、／トマト、キャベツ、ツナ油漬缶、きゅうり、油、りんご酢、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	612(518) 16.7(14.1) 19.0(16.5) 4.1(3.6)
26 木	御飯,いわしのかばやき(以上児), <u>白身魚のかばやき(未満児)</u> ,えだまめ(以上児), <u>ゆで野菜(未満児)</u> ,野菜スープ	米、／いわし、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／ <u>かれい</u> 、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／えだまめ、食塩、／ <u>ブロッコリー</u> 、食塩、／たまねぎ、にんじん、えのきたけ、食塩、固形ブイヨン、パセリ粉、／牛乳、／とうもろこし、食塩、／ <u>かぼちゃ</u> 、砂糖、水、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>かぼちゃのきんとん(未満児)</u>	493(405) 20.5(16.2) 16.2(9.6) 3.5(4.0)
27 金	ロールパン,ポークビーンズ,キャベツの甘酢和え,すいか	ロールパン、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいたい水煮缶詰、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、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／すいか、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	543(462) 19.5(16.5) 20.9(17.7) 4.9(4.3)
28 土	きつねうどん,なすのそぼろ煮	うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、かまぼこ、ねぎ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、／鶏ひき肉、なす、にんじん、グリーンピース、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、油、かつお節、片栗粉、／牛乳、	牛乳	344(316) 19.3(17.7) 10.2(9.6) 1.2(1.1)
30 月	にんじん御飯,炊き合わせ,かき玉汁,バナナ	米、にんじん、油、こんぶ(だし用)、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお節、／こまつな、ごま油、しょうゆ、かつお節、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、／焼ふ、卵、たまねぎ、にんじん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	444(436) 18.1(16.7) 9.5(11.5) 3.7(3.5)
31 火	御飯,なすのイタリアン風,ハムサラダ	米、／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)、／ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／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	492(414) 17.1(14.6) 15.0(12.8) 4.3(3.8)