

# 献立表

2018年10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月	御飯,白身魚の照り焼き,ほうれん草のごま和え,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、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、/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、/星型せんべい、	牛乳,お菓子	471(396) 22.0(18.4) 7.4(6.0) 3.5(2.9)
02火	御飯,厚揚げとれんこんの洋風炒め,すまし汁	米、/厚揚げ、鶏もも肉、れんこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、固形ブイヨン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、/そうめん、たまねぎ、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、/さつまいも、砂糖、油、バター、	牛乳,キャンディー ポテト	647(517) 23.2(18.2) 24.1(21.0) 3.4(2.7)
03水	御飯,炒り豆腐,みそ汁,なし	米、/焼き豆腐、牛ひき肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつお節、片栗粉、魚粉、/はくさい、しめじ、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/なし、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	500(424) 23.6(20.7) 14.6(12.5) 3.2(2.8)
04木	御飯,魚のマヨネーズ焼き,ブロッコリーの割り醤油和え,野菜スープ	米、/さけ、食塩、酒、たまねぎ、マヨネーズ、あおのり、しょうゆ(うすくち)、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、しめじ、ハム、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、/コッペパン、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、いちごジャム、	牛乳,ごまきなこっぺ(以上児), <u>いちごジャムサンド(未満児)</u>	599(484) 26.3(21.2) 17.9(11.6) 5.2(3.8)
05金	牛丼,五目煮,バナナ	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、/れんこん、だいたい水餃子詰、ちくわ、きんぴらこんにゃく、いんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/あげ一番、	牛乳,お菓子	641(545) 22.3(19.2) 21.9(19.0) 3.6(3.2)
06土	運動会の為給食はありません。			
09火	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),和風ポテトサラダ,わかめスープ	米、/えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/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、カットわかめ、にんじん、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、	牛乳,かるかん	570(472) 15.1(16.5) 14.4(10.8) 2.1(1.8)
10水	御飯,たまごのオープン焼き,チンゲンサイのお浸し,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、/チンゲンサイ、しょうゆ、かつお節、/はくさい、だいたいこん、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	409(343) 18.5(15.9) 11.6(9.8) 1.8(1.6)
11木	カレーライス,ブロッコリーしらす干し和え	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレーウ、牛乳、固形ブイヨン、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、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	577(491) 19.2(16.5) 20.2(17.5) 4.4(3.9)
12金	ロールパン,ポークビーンズ,和風サラダ,バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいたい水餃子詰、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、しめじ、花かつお、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/あげ一番、	牛乳,お菓子	574(486) 20.1(17.0) 22.4(19.1) 5.3(4.6)
13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、/だいたいこん、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	381(260) 24.5(16.7) 12.7(5.6) 1.4(1.0)
15月	御飯,白身魚のあかね焼き,粉ふき芋,かきたま汁,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、あおのり、食塩、/卵、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,お菓子	501(423) 23.5(19.8) 12.2(10.3) 2.5(2.0)
16火	御飯,すき焼き風煮,ブロッコリーのごま和え	米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、しゅんぎく、糸こんにゃく、ごぼう、にんじん、焼ふ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお節、魚粉、/ブロッコリー、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/牛乳、/牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ピュアココア)、コーンスターチ、水、バニラエッセンス、ゼラチン、水、	牛乳,ココアブラマ ンジェ	494(416) 20.7(17.8) 14.4(12.3) 4.2(3.8)

# 献立表

2018年10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水	いも御飯,小松菜の炒め煮,豚汁,なし	米,こんぶ(だし用),さつまいも,食塩,しょうゆ(うすくち),酒,みりん,ごま,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,豚肉(肩ロース),油揚げ,だいこん,にんじん,ねぎ,米みそ(赤色辛みそ),かつお節,魚粉,なし,牛乳,ぶどうゼリー,	牛乳,ぶどうゼリー	535(458) 17.1(14.6) 14.2(12.2) 3.0(2.7)
18木	御飯(未満児), <u>鮭の野菜あんかけ(未満児)</u> , <u>すまし汁(未満児)</u> ,	米,さけ,食塩,酒,片栗粉,油,しめじ,ブロッコリー,にんじん,たまねぎ,砂糖,しょうゆ(うすくち),みりん,かつお節,片栗粉,魚粉,はくさい,かまぼこ,しいたけ,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,油,粉糖,	牛乳,お菓子(以上児), <u>ドーナツ(未満児)</u> ,	642(457) 24.5(18.2) 25.4(16.9) 3.0(2.5)
19金	御飯,関東煮,ひじきのごま和え,りんご	米,鶏もも肉,じゃがいも,だいこん,板こんにゃく,ちくわ,厚揚げ,しょうゆ,しょうゆ(うすくち),みりん,かつお節,魚粉,にんじん,きゅうり,ひじき,ごま,しょうゆ,砂糖,ごま油,りんご,牛乳,あげ一番,	牛乳,お菓子	612(519) 23.1(20.0) 21.1(18.3) 4.3(3.8)
20土	スパゲティナポリタン,野菜スープ	スパゲティー,ベーコン,たまねぎ,にんじん,ピーマン,油,ケチャップ,食塩,ウスターソース,粉チーズ,砂糖,キャベツ,コーン缶,しょうゆ(うすくち),食塩,固形ブイヨン,牛乳,	牛乳	355(304) 12.5(10.8) 13.9(12.8) 2.7(2.2)
22月	御飯,煮魚,切干大根の煮付け,みそ汁,なし	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,油揚げ,ねぎ,米みそ(淡色辛みそ),かつお節,魚粉,なし,牛乳,あげ一番,	牛乳,お菓子	515(432) 21.8(18.6) 11.6(9.8) 3.7(3.3)
23火	御飯,フーチャンプルー,すまし汁	米,卵,キャベツ,豚肉(肩ロース),にんじん,ピーマン,焼ふ,花かつお,油,しょうゆ,砂糖,酒,はくさい,たまねぎ,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,フライドポテト,あおりのり,油,食塩,	牛乳,フライドポテト	598(502) 22.0(17.2) 24.4(21.2) 3.2(2.9)
24水	御飯,ぶりの照り焼(以上児), <u>鮭の照り焼き(未満児)</u> ,小松菜のお浸し,みそ汁,りんご	米,ぶり,酒,食塩,しょうゆ,みりん,砂糖,さけ,酒,食塩,しょうゆ,みりん,砂糖,こまつな,にんじん,しょうゆ,かつお節,魚粉,さつまいも,ちくわ,カットわかめ,ねぎ,米みそ(淡色辛みそ),かつお節,魚粉,りんご,牛乳,ゼリー,	牛乳,りんごゼリー	521(391) 22.3(18.9) 13.2(6.2) 2.8(2.3)
25木	御飯,豚肉のゴマみそ炒め,ブロッコリーの割り醤油和え,すまし汁	米,豚肉(肩ロース),しょうが,たまねぎ,ピーマン,ごま,ねりごま,米みそ(淡色辛みそ),砂糖,みりん,ごま油,食塩,ブロッコリー,かつお節,しょうゆ,魚粉,焼ふ,たまねぎ,ほうれんそう,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	580(474) 23.6(19.1) 19.7(16.9) 4.6(3.4)
26金	ロールパン,クリームシチュー,ハムサラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬(未満児)</u>	ロールパン,鶏もも肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,クリームコーン缶,パセリ粉,バター,牛乳(調理用),ベシヤメルソース,固形ブイヨン,食塩,ハム,キャベツ,きゅうり,油,りんご酢,砂糖,食塩,オレンジ,みかん缶,牛乳,ドーナツ,	牛乳,お菓子	509(434) 20.1(16.8) 19.1(16.1) 4.3(3.6)
27土	五目ラーメン,かぼちゃの甘煮	ゆで中華めん,豚肉(肩ロース),はくさい,にんじん,ねぎ,カットわかめ,しょうゆ(うすくち),食塩,ごま油,鶏がらスープ,かぼちゃ,いんげん,しょうゆ,砂糖,みりん,かつお節,魚粉,牛乳,	牛乳	313(289) 15.6(14.4) 11.4(10.6) 2.8(2.6)
29月	御飯,マーボー豆腐,春雨の酢の物,柿(以上児), <u>バナナ(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,ハム,カットわかめ,砂糖,酢,しょうゆ(うすくち),かき,バナナ,牛乳,ドーナツ,	牛乳,お菓子	453(442) 17.6(15.8) 12.5(13.6) 2.7(2.4)
30火	御飯,さんまの竜田揚げ(以上児), <u>白身魚の竜田揚げ(未満児)</u> ,小松菜のごま和え,みそ汁	米,さんま,しょうが,食塩,酒,しょうゆ,片栗粉,油,かかれい,食塩,酒,しょうゆ,片栗粉,油,こまつな,にんじん,ごま,しょうゆ,かつお節,魚粉,絹ごし豆腐,なめこ,油揚げ,ねぎ,米みそ(淡色辛みそ),かつお節,魚粉,牛乳,蒸しパンミックス,かぼちゃ,牛乳(調理用),脱脂粉乳,	牛乳,かぼちゃ蒸しパン	641(360) 23.6(18.3) 24.5(12.0) 2.1(1.4)
31水	御飯,ヨーグルトチキン,きのこのサラダ,レタスのスープ,なし	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,きゅうり,しめじ,油,りんご酢,砂糖,食塩,しょうゆ(うすくち),レタス,たまねぎ,にんじん,カットわかめ,しょうゆ(うすくち),食塩,固形ブイヨン,なし,牛乳,プリン,	牛乳,プリン	518(348) 25.1(10.6) 14.5(9.7) 2.3(1.5)