

# 献立表

2018年12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 土	肉うどん,だいごんの含め煮,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、/だいごん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、		330(304) 16.5(15.2) 10.6(9.9) 1.4(1.3)
03 月	御飯,ツナ大豆炒め,さつま汁,りんご	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、/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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	560(473) 20.8(17.9) 18.7(16.2) 4.8(4.2)
04 火	御飯,煮魚,キャベツの割り醤油和え,かき玉汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/キャベツ、きゅうり、しょうゆ、かつお節、魚粉、/卵、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、片栗粉、かつお節、魚粉、/牛乳、/小麦粉、ねりごま、ごま、砂糖、油、	牛乳,ごまちゃんすこ	549(465) 25.4(21.9) 17.1(14.7) 3.4(3.0)
05 水	御飯,関東煮,小松菜の炒め煮,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、じゃがいも、だいごん、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、/こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、コーン缶、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	538(458) 25.8(22.5) 16.5(14.2) 3.1(2.5)
06 木	御飯,和風ハンバーグ,ブロッコリーしらす干し和え,すまし汁	米、/豚ひき肉、牛ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ、油、パン粉、卵、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、片栗粉、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/はくさい、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、/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	606(509) 25.3(20.2) 15.1(12.9) 3.4(3.1)
07 金	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,バナナ	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)、ベシメルソース、固形ブイヨン、食塩、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	537(453) 21.2(18.0) 19.2(16.2) 4.5(3.9)
08 土	お餅つきの為、給食はお休みです。			
10 月	御飯,鮭の照り焼き,切り干し大根の煮つけ,みそ汁,りんご	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/切り干しだいごん、にんじん、ちくわ、干しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	536(450) 25.3(21.7) 11.7(9.8) 3.4(3.0)
11 火	御飯,コロッケ,ブロッコリーの割り醤油和え,すまし汁	米、/じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、油、食塩、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、かつお節、しょうゆ、/焼ふ、にんじん、はくさい、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	576(482) 19.0(14.5) 17.5(15.0) 4.3(3.8)
12 水	御飯,ローストチキン,キャベツのカレーソテー,コーンスープ,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、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/キャベツ、にんじん、カレー粉、食塩、油、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、ベシメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、パセリ粉、水、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	599(517) 23.6(20.3) 15.1(13.0) 5.4(4.5)
13 木	御飯,白身魚のホイル焼き,ほうれん草のお浸し,みそ汁,なし	米、/かかれい、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、油、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつお節、花かつお、/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、/なし、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,ドーナツ	579(489) 25.0(21.5) 17.3(14.9) 4.0(3.5)
14 金	ロールパン,ハヤシシチュー,ちりめんサラダ,バナナ	ロールパン、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシウ、トマトピューレ、ウスターソース、食塩、固形ブイヨン、マッシュルーム缶、油、/しらす干し、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	543(458) 17.6(14.7) 24.2(20.8) 4.4(3.8)
15 土	五目ラーメン,大根と厚揚げの含め煮	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、/だいごん、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	374(344) 19.7(18.1) 18.2(16.7) 2.3(2.0)

# 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
17月	御飯,ぶりの照り焼(以上児),白身魚の照り焼(未満児),れんこんのきんぴら,みそ汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け	米、／ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／れんこん、にんじん、いんげん、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま、ごま油、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、だいこん、油揚げ、ねぎ、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	505(435) 22.8(19.9) 17.1(12.5) 2.5(2.2)
18火	他人井,小松菜のしらす和え	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、卵、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、／こまつな、しらす干し、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／牛乳、／コッペパン、ウインナー、油、キャベツ、食塩、カレー粉、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、／サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,ホットドッグ(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	640(520) 27.0(21.2) 23.6(15.3) 3.2(2.9)
19水	御飯,鮭のクリームソース,ブロッコリーの甘酢和え,わかめスープ,バナナ	米、／さけ、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、油、ベシヤメルソース、牛乳(調理用)、パセリ粉、／ブロッコリー、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／絹ごし豆腐、カットわかめ、みずな、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	487(409) 23.0(19.7) 9.6(8.0) 3.3(2.9)
20木	御飯,豚肉と野菜のうま煮,小松菜の炒め煮	米、／豚肉(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、／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、魚粉、油、／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	581(488) 20.2(16.8) 17.0(14.5) 3.8(3.4)
21金	御飯,さばの塩焼き(以上児),煮魚(未満児),かぼちゃの甘煮,みそ汁,りんご	米、／さば、レモン、食塩、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／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、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	572(439) 22.8(20.2) 16.5(8.7) 3.6(3.0)
22土	きつねうどん,じゃが芋のそぼろ煮	うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、かまぼこ、にんじん、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、／じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、／牛乳、	牛乳	368(338) 19.6(18.0) 10.4(9.8) 1.0(0.9)
25火	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),チンゲン菜のおかかあえ,すまし汁	米、／えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、／かれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／チンゲンサイ、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、／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、／きつまいも、	牛乳,焼き芋	533(429) 16.7(15.9) 12.4(9.0) 3.7(3.3)
26水	御飯,ちゃんこ鍋,ひじきのごま和え,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／鶏もも肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、だいこん、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、／にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	463(389) 20.1(17.2) 12.0(10.2) 5.0(4.2)
27木	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125ml、／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	680(583) 16.1(13.6) 30.8(27.1) 4.6(4.1)
28金	午前中保育の為、給食はお休みです。			