

# 献立表

2019年02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 金	御飯,ヨーグルトチキン,ゆで野菜(ブロッコリー),豆腐と白菜のスープ,バナナ	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、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、/ブロッコリー、食塩、/絹ごし豆腐、はくさい、にんじん、ベーコン、みずな、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/バナナ、牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	547(459) 25.4(22.0) 13.3(11.4) 3.2(2.8)
02 土	五目ラーメン,じゃが芋の含め煮	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、/じゃがいも、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	311(283) 15.5(14.2) 11.3(10.5) 2.1(1.9)
04 月	御飯,関東煮,小松菜の炒め煮,いよかん(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、/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、魚粉、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	610(519) 25.2(21.6) 21.8(19.0) 3.1(2.4)
05 火	御飯,いわしのごま天ぷら(以上児), <u>白身魚のごま天ぷら(未満児)</u> ,ブロッコリーの割り醤油和え,すまし汁	米、/いわし、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/かえり、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/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、/さつまいも、	牛乳,焼き芋	614(502) 24.7(22.3) 18.1(12.9) 5.6(5.0)
06 水	御飯,肉じゃが風煮,小松菜のしらす和え,りんご	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、/こまつな、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	557(479) 20.9(18.3) 16.6(14.6) 3.8(3.3)
07 木	御飯,煮魚,大根の含め煮,みそ汁	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/だいこん、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	568(398) 23.1(18.6) 19.6(11.8) 2.8(2.2)
08 金	ロールパン,かぶらのシチュー,キャベツとじゃこのサラダ,いよかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	ロールパン、/鶏もも肉、たまねぎ、かぶ、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム缶、パセリ粉、バター、脱脂粉乳、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、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	494(417) 20.5(17.2) 15.2(12.6) 4.8(3.9)
09 土	チャンポン麺,さつま芋の含め煮	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、かまぼこ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうが、/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	316(286) 14.5(13.3) 9.3(8.7) 2.7(2.4)
12 火	御飯,ツナ大豆炒め,みそ汁	米、/ツナ油漬缶、だいたい水煮缶詰、にんじん、油揚げ、糸こんにゃく、さやいんげん、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつお節、魚粉、/はくさい、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、/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	559(475) 23.1(20.0) 18.4(15.9) 4.0(3.6)
13 水	パドマカレー,ブロッコリーしらす干し和え,りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、油、カレールウ、かつお節、水、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、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	524(433) 21.0(18.0) 12.5(10.6) 6.1(4.4)
14 木	御飯,マーボー豆腐,春雨の酢の物	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、コーン缶、砂糖、酢、しょうゆ(うすくち)、/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	597(490) 19.1(15.5) 22.7(19.2) 3.8(3.3)
15 金	御飯,鮭のホイル焼き,チンゲン菜のお浸し,みそ汁,いよかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/じゃがいも、はくさい、ちくわ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	493(413) 23.2(19.5) 12.3(10.4) 3.3(2.6)
18 月	御飯,さわらの照り焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,りんご	米、/さわら、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、/ひじき、にんじん、板こんにゃく、だいたい水煮缶詰、油揚げ、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/たまねぎ、なめこ、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	476(465) 22.5(20.5) 14.3(15.8) 4.0(3.8)

