

# 献立表

2019年05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
07 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,呉汁	米、/えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、/かれない、食塩、酒、しょうゆ、片栗 粉、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/だいたい水煮缶詰、たまねぎ、しめじ、 にんじん、油揚げ、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、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	599(498) 19.8(20.7) 16.6(12.8) 3.6(3.1)
08 水	御飯,アスパラと牛肉の炒め物,ス ナップえんどう(以上児),ブロッ コリーの割り醤油和え(未満児),わか めスープ,オレンジ(以上児),みか んのシロップ漬(未満児)	米、/牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、鶏がら スープ、片栗粉、ごま油、/スナップえんどう、食塩、/ブロッコリー、しょうゆ、 かつお節、いわし(煮干し)、/カットわかめ、えのきたけ、レタス、ハム、しょうゆ (うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	483(415) 17.2(15.9) 14.7(12.7) 2.6(2.8)
09 木	御飯,煮魚,小松菜のお浸 し,みそ汁	米、/かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ごまつな、にんじん、しょうゆ、か つお節、魚粉、/はくさい、なめこ、たまねぎ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、か つお節、魚粉、/牛乳125ml、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、 砂糖、ココア(ビュアココア)、油、粉糖、バター、脱脂粉乳、	牛乳,ココアケーキ	519(454) 24.0(20.9) 11.9(10.2) 2.7(2.5)
10 金	豆御飯,かぼちゃの甘煮, けんちん汁,バナナ	米、えんどう(ゆで)、食塩、酒、こんぶ(だし用)、/かぼちゃ、いんげん、しょう ゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、たまねぎ、油揚 げ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、かつお節、片栗粉、魚粉、/バ ナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	506(423) 18.0(15.3) 9.2(7.6) 3.7(3.3)
11 土	じゃーじゃー麵,ブロッコ リーしらす干し和え	生中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ねぎ、しょうが、油、しょ うゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、かつお節、片栗粉、魚粉、/ブロッ コリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	398(368) 20.0(19.0) 11.3(10.6) 3.6(3.3)
13 月	御飯,マーボー豆腐,春雨 サラダ,オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬(未 満児)	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、 コーン缶、ツナ油漬缶、きゅうり、カットわかめ、酢、油、砂糖、食塩、しょうゆ(う すくち)、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	559(485) 19.4(16.3) 17.9(15.5) 2.9(2.3)
14 火	御飯,鮭の野菜あんかけ, みそ汁	米、/さけ、食塩、酒、片栗粉、油、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、片栗粉、魚粉、/じゃがいも、はく さい、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、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	582(488) 24.6(20.6) 16.7(14.2) 3.2(2.8)
15 水	カレーライス,和風サラダ, バナナ	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、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、花かつお、油、酢、砂糖、食塩、 しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	607(518) 18.8(16.3) 20.8(18.1) 3.7(3.3)
16 木	御飯,鯖の味噌煮(以上 児),白身魚のみそ煮(未満 児),にんじんと大根のしり しり,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、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/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、/たまねぎ、絹ご し豆腐、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、/牛 乳、/星型せんべい、/じゃがいも、食塩、なたね油、	牛乳,お菓子,ペイ クドポテト	611(447) 25.0(19.4) 18.9(10.7) 2.9(2.6)
17 金	御飯,フーチャンプルー,み そ汁,オレンジ(以上児),み かんのシロップ漬(未満 児)	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、ちくわ、しめじ、ねぎ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	548(466) 22.6(19.2) 16.6(14.3) 2.9(2.4)
18 土	ミートスパゲティ,レタス のスープ	スパゲティ、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、/レタス、えのきたけ、絹ごし豆腐、しょうゆ(うすくち)、食 塩、固形ブイヨン、/牛乳、	牛乳	343(293) 14.7(12.8) 11.7(10.8) 2.6(2.2)
20 月	御飯(未満児),さわらの照り焼 き(未満児),切干大根の煮付 け(未満児),すまし汁(未満 児),みかんのシロップ漬(未 満児)	米、/さわら、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、/切り干しだいこん、にん じん、干しいたけ、いんげん、ちくわ、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、カットわかめ、えのきた け、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/みかん缶、/牛乳、 /ドーナツ、	牛乳,お菓子	163(427) 5.7(18.2) 8.9(12.9) 0.3(2.5)
21 火	御飯,ハンバーグ,ゆで野 菜,野菜スープ	米、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、牛乳(調理用)、パン粉、油、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、/じゃがいも、にんじん、し めじ、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、/ホットケー キ粉、牛乳(調理用)、卵、バナナ、ゆであずき缶、	牛乳,小豆とバナナ のカップケーキ	606(517) 22.6(19.5) 17.3(14.9) 4.2(3.8)

