献　立　表

2019年06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 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、グリンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	315(290) 15.7(14.5) 11.4(10.6) 3.0(2.7)
03 月	御飯,白身魚のタンドリー風,粉ふき芋,すまし汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／かれい、カレー粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、砂糖、／じゃがいも、食塩、あおのり、／たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	476(393) 21.8(16.6) 6.9(5.5) 2.5(2.0)
04 火	御飯,牛肉のナムル,みそ汁	米、／牛肉(肩ロース)、しょうゆ、ウスターソース、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、鶏がらスープ、／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、／牛乳、／ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ピュアココア)、油、粉糖、	牛乳,ココアケーキ	619(545) 24.0(21.2) 23.2(20.4) 2.8(2.5)
05 水	わかめごはん,小松菜の炒め煮(コーン),飛鳥汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、カットわかめ、しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、／こまつな、コーン缶、ベーコン、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、／鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、しょうゆ(うすくち)、砂糖、鶏がらスープ、食塩、牛乳(調理用)、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	460(390) 18.7(15.8) 11.6(9.8) 3.3(2.7)
06 木	御飯,あじフライ(以上児),鮭のフライ(未満児),キャベツのおかか和え,みそ汁	米、／あじ、レモン、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、／さけ、レモン、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、／キャベツ、しょうゆ、かつお節、にんじん、花かつお、／なす、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、／牛乳、／むしパンミックス、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,蒸しパン	613(524) 24.9(22.2) 15.3(13.0) 2.7(2.4)
07 金	ロールパン,ポークビーンズ,夏野菜サラダ,バナナ	ロールパン、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいず水煮缶詰、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)、／オクラ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	581(492) 20.1(17.0) 22.5(19.2) 5.8(5.1)
08 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)
10 月	御飯,さばの塩焼き(以上児),煮魚(未満児),ひじきのごま和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／さば、食塩、レモン、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／じゃがいも、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、／みかん缶、／牛乳125ml、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	587(457) 23.4(20.5) 18.9(10.9) 4.3(3.5)
11 火	御飯,豆腐の卵とじ,すまし汁	米、／絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、グリンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、／だいこん、ほうれんそう、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、／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	551(459) 24.0(18.9) 12.2(10.3) 3.5(3.0)
12 水	御飯,焼肉,グリーンアスパラのおかかあえ,たっぷり野菜と大豆のスープ,バナナ	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、／グリーンアスパラガス、キャベツ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、／じゃがいも、にんじん、はくさい、だいず水煮缶詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	614(530) 19.6(17.8) 18.5(16.1) 3.7(3.0)
13 木	御飯,鮭の照り焼き,チンゲン菜のお浸し,みそ汁	米、／さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、／チンゲンサイ、しょうゆ、しめじ、かつお節、魚粉、／なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、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	470(393) 23.2(19.8) 11.2(9.4) 2.9(2.6)
14 金	御飯,フーチャンプルー,すまし汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(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、／絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	536(448) 22.8(17.7) 18.7(16.1) 2.4(1.9)
15 土	和風スパゲティー,じゃが芋の含め煮	スパゲティー、にんじん、たまねぎ、ベーコン、しめじ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、オイスターソース、酒、／じゃがいも、グリンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／牛乳、	牛乳	317(269) 12.5(10.8) 8.7(8.1) 2.6(2.2)

献　立　表

2019年06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 月	御飯,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮つけ,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／さけ、レモン、食塩、／切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、干ししいたけ、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、だいこん、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	415(415) 22.8(20.4) 8.9(10.9) 3.1(2.8)
18 火	御飯,じゃが芋と大豆のうま煮,かきたま汁	米、／鶏もも肉、だいず水煮缶詰、厚揚げ、じゃがいも、板こんにゃく、グリンピース、油、砂糖、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、／みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳,オレンジゼリー	562(477) 27.0(23.5) 17.1(14.8) 3.5(3.1)
19 水	御飯,マーボー豆腐,もやしと油揚げのゴマ酢和え,バナナ	米、／絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、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、／緑豆もやし、油揚げ、きゅうり、しらす干し、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、／バナナ、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	540(458) 22.6(19.8) 14.6(12.5) 3.0(2.6)
20 木	御飯,白身魚のケチャップあん,チンゲン菜のお浸し,冬瓜スープ	米、／かれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、／チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつお節、魚粉、／とうがん、たまねぎ、ベーコン、しめじ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、／牛乳、／小麦粉、黒砂糖、油、	牛乳,黒糖ちんすこう	627(535) 19.6(16.6) 22.3(19.5) 2.3(2.1)
21 金	ロールパン,大豆カレーシチュー,トマトサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	ロールパン、／牛肉(肩ロース)、だいず水煮缶詰、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、／トマト、キャベツ、コーン缶、油、りんご酢、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	598(514) 20.4(17.0) 28.3(24.4) 5.9(5.0)
22 土	わかめうどん,かぼちゃのそぼろ煮	うどん、カットわかめ、にんじん、油揚げ、干ししいたけ、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、／かぼちゃ、鶏ひき肉、グリンピース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	340(312) 17.9(16.5) 9.1(8.6) 2.3(2.1)
24 月	御飯,煮魚,じゃが芋の含め煮,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／じゃがいも、いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	531(450) 24.6(20.8) 13.1(11.1) 2.7(2.2)
25 火	御飯,豚肉のゴマみそ炒め,小松菜のお浸し,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、／こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、／とうがん、にんじん、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／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	504(425) 21.1(18.2) 16.6(14.3) 3.5(3.1)
26 水	木の葉丼,春雨の酢の物,バナナ	米、たまねぎ、かまぼこ、干ししいたけ、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、／はるさめ、コーン缶、きゅうり、しらす干し、砂糖、酢、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	534(475) 21.2(18.9) 13.4(11.8) 2.6(2.3)
27 木	御飯,鮭のあかね焼き,チンゲン菜のごま和え,みそ汁	米、／さけ、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、／チンゲンサイ、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、／じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／牛乳、／コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(きな粉)	582(495) 26.4(22.9) 17.7(15.3) 3.7(3.3)
28 金	夏野菜カレー,グリーンサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、／キャベツ、グリーンアスパラガス、ハム、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／オレンジ、／みかん缶、／お菓子、牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	605(517) 17.5(14.6) 20.3(17.7) 4.0(3.4)
29 土	塩焼きそば,ツナじゃが	焼きそばめん、レタス、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ねぎ、ごま油、あおのり、鶏がらスープ、食塩、／じゃがいも、ツナ油漬缶、グリンピース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、かつお節、魚粉、片栗粉、／牛乳、	牛乳	375(344) 18.0(16.5) 14.6(13.5) 2.4(2.1)