

献立表

2019年07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。

0)の数字は未満児(うめ・もも・さくら組)を表しています。

エネルギー等の表示について

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。

食材の変更について

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, 鮭の塩焼き, にんじんと大根のしりしり, 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、／さけ、レモン、食塩、／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、／じゃがいも、油揚げ、たまねぎ、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、／ドーナツ、	牛乳, お菓子	452(448) 23.6(21.2) 12.2(14.0) 2.5(2.3)
02火	御飯, つくねの照り焼き, 小松菜のおかか和え, すまし汁	米、／鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／こまつな、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、／とうがん、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	447(374) 20.7(17.8) 11.1(9.3) 2.1(1.9)
03水	ハヤシライス, 夏野菜サラダ, バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ハヤシルウ、ワイン(赤)、トマトピューレ、食塩、固形ブイヨン、／オクラ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳, ぶどうゼリー	608(540) 15.2(13.1) 18.6(16.2) 3.4(3.0)
04木	御飯, いわしのかばやき(以上児), <u>白身魚のかばやき(未満児)</u> , えだまめ(以上児), キャベツの割り醤油和え, みそ汁	米、／いわし、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／かれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／えだまめ、食塩、／キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／絹ごし豆腐、にんじん、しめじ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／牛乳、／コッペパン、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、ケチャップ、カレー粉、食塩、水、パセリ、／サンドイッチパン、いちごジャム	牛乳, カレーミートサンド(以上児), <u>いちごジャムサンド(未満児)</u>	633(496) 28.6(21.3) 20.7(11.9) 4.1(2.7)
05金	御飯, 焼肉, ほうれん草のお浸し, キラキラおすまし, オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、／ほうれん草、しょうゆ、かつお節、魚粉、／オクラ、そうめん、にんじん、しょうゆ(うすくち)、かつお節、食塩、魚粉、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／あげ一番、	牛乳, お菓子	586(500) 21.0(17.8) 21.2(18.4) 2.9(2.4)
06土	和風スパゲティー, レタスのスープ	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)、みりん、油、／レタス、絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／牛乳、	牛乳	305(258) 11.7(10.1) 9.9(9.2) 2.5(2.1)
08月	御飯, 鮭の照り焼き, じゃがいものごま酢和え, 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、／さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、／じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、／なす、えのきたけ、油揚げ、カットわかめ、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、／ビスケット、	牛乳, お菓子	541(459) 24.1(20.3) 14.3(12.2) 3.3(2.7)
09火	御飯, マーボー豆腐, トマトサラダ	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、／トマト、キャベツ、コーン缶、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／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	571(479) 20.9(17.5) 18.3(15.7) 3.2(2.8)
10水	御飯, 肉じゃが風煮, 小松菜のお浸し, オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、しめじ、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／ゼリー、	牛乳, りんごゼリー	505(433) 18.1(15.3) 13.0(11.1) 3.7(3.1)
11木	御飯, ひじき入りたまごのオープン焼き, チンゲン菜のお浸し, わかめスープ	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、ひじき、みつば、食塩、油、／チンゲンサイ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／絹ごし豆腐、レタス、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、／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	451(378) 17.4(14.9) 13.0(11.0) 2.4(2.2)
12金	きつね丼, 大根のごま酢和え, バナナ	米、卵、たまねぎ、かまぼこ、にんじん、みつば、油揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、片栗粉、かつお節、魚粉、／だいこん、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳, お菓子	560(472) 21.1(18.1) 17.9(15.4) 2.8(2.4)
13土	きつねうどん, 大根のそぼろ煮	うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、かまぼこ、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、／だいこん、にんじん、鶏ひき肉、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、片栗粉、魚粉、／牛乳、	牛乳	335(308) 18.3(16.8) 9.9(9.3) 0.8(0.7)
16火	御飯, 煮魚, かぼちゃの甘煮, みそ汁	米、／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、／牛乳、／むしパンミックス、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳, 蒸しパン	534(451) 24.2(20.7) 8.1(6.6) 2.7(2.4)

献立表

2019年07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	大豆のキーマカレーライス, 春雨サラダ,すいか	米、だいず水煮缶詰、牛ひき肉、豚ひき肉、しょうが、油、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ホールトマト缶詰、カレールウ、ウスターソース、しょうゆ、／はるさめ、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／すいか、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	536(462) 20.4(17.8) 16.5(14.2) 5.4(4.7)
18 木	御飯,さばの南蛮風(以上 児), <u>鮭の南蛮風(未満児)</u> , 小松菜のお浸し,みそ汁	米、／さば、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、／さけ、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、／こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、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、／とうもろこし、食塩、／かぼちや、砂糖、水、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>かぼちやのきんとん(未満児)</u>	553(468) 24.1(21.0) 21.2(13.3) 3.4(4.2)
19 金	御飯,豚肉となすのうま煮, なたね和え,バナナ	米、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、油、魚粉、／ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、魚粉、／バナナ、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳,お菓子	455(447) 17.4(16.0) 12.8(14.5) 3.9(3.7)
20 土	肉うどん,じゃが芋の含め 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、／じゃがいも、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	354(325) 17.0(15.7) 10.6(9.9) 1.4(1.2)
22 月	御飯,白身魚のあかね焼 き,もやしと油揚げのゴマ酢 和え,野菜スープ,オレンジ (以上児), <u>みかんのシロップ 漬け(未満児)</u>	米、／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、／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、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ粉、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、／ドーナツ、	牛乳,お菓子	499(421) 20.9(17.5) 12.8(10.8) 2.6(2.1)
23 火	御飯,鶏肉の竜田揚げ,え だまめ(以上児), <u>キャベツの 割り醤油和え(未満児)</u> , みそ汁	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、／えだまめ、食塩、／キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／なす、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、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	699(504) 29.6(23.7) 29.9(20.0) 3.3(2.4)
24 水	御飯,炒り豆腐(牛肉),すま し汁,ぶどう(種無し)(以上 児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、油、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつお節、片栗粉、魚粉、／ほうれんそう、かまぼこ、えのきたけ、焼ふ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／ぶどう、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	485(416) 22.6(18.2) 14.1(12.0) 2.7(2.7)
25 木	ロールパン,ポークビー ズ,キャベツとじゃこのサラ ダ	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)、／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、／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	601(515) 20.4(17.3) 28.3(24.4) 6.3(5.5)
26 金	御飯,鮭のチャンチャン焼 き,かき玉汁,すいか	米、／さけ、酒、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、水、油、／卵、絹ごし豆腐、ほうれんそう、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、／すいか、／牛乳、／あげ一番、	牛乳,お菓子	541(458) 25.5(22.1) 14.7(12.6) 2.4(2.2)
27 土	焼きビーフン,わかめスー プ	ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、みりん、／カットわかめ、しめじ、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／牛乳、	牛乳	306(282) 11.2(10.4) 11.4(10.6) 1.7(1.6)
29 月	御飯,じゃが芋と大豆のうま 煮,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、／鶏むね肉、だいず水煮缶詰、厚揚げ、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ、かつお節、魚粉、／なす、えのきたけ、たまねぎ、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、／あげ一番、	牛乳,お菓子	595(508) 25.5(21.8) 18.1(15.7) 4.3(3.7)
30 火	御飯,キスの天ぷら,おくら のおかか和え,すまし汁	米、／きす、食塩、酒、小麦粉、卵、油、／オクラ、きゅうり、コーン缶、花かつお、しょうゆ、かつお節、／絹ごし豆腐、にんじん、しめじ、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、／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、ねりごま、きな粉、砂糖、食塩、バニラエッセンス、コーンスターチ、	牛乳,ごまきなこっぺ(以上児), <u>ごまきなサンド(未満児)</u>	617(532) 26.5(22.0) 18.1(15.9) 4.3(4.2)
31 水	にんじん御飯,炊き合わせ, 豚汁,バナナ	米、にんじん、油、こんぶ(だし用)、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお節、／こまつな、ごま油、しょうゆ、かつお節、じゃがいも、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、／豚肉(肩ロース)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、魚粉、／バナナ、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	564(484) 23.3(20.5) 16.6(14.6) 3.1(2.7)