

# 献立表

2019年09月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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

( )の数字等は未満児(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、ご了承ください。

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
02月	御飯, 鮭の照り焼き, ごもく煮, みそ汁, なし	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/にんじん、だいこん、だいがく水煮缶詰、ちくわ、いんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、/はくさい、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、/なし、/牛乳、/お菓子、	牛乳, お菓子	531(446) 25.4(21.8) 13.0(11.0) 3.3(2.9)
03火	木の葉丼, 炊き合わせ	米、たまねぎ、かまぼこ、干しいたけ、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、/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、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)	576(507) 21.8(19.1) 17.8(15.5) 4.3(3.9)
04水	御飯, 鯖の照り煮(以上児), 煮魚(未満児), おくらのおかかかえ, みそ汁, オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬(未満児)	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/オクラ、キャベツ、花かつお、しょうゆ、かつお節、/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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳, ヨーグルト	498(378) 24.4(20.6) 13.0(5.5) 2.8(2.2)
05木	御飯, 八宝菜, 大根ときゅうりの酢の物	米、/豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、/だいこん、きゅうり、ハム、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/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	453(379) 16.3(13.9) 13.0(11.1) 2.8(2.5)
06金	カレーライス, トマトサラダ, パナナ	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレーパウダー、牛乳、固形ブイヨン、/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、/パナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳, お菓子	671(571) 17.4(14.7) 25.8(22.6) 3.8(3.3)
07土	焼きビーフン, ブロッコリーしらす干し和え	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、/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	320(295) 14.1(13.0) 11.5(10.7) 2.7(2.4)
09月	御飯, 鮭のホイル焼き, 小松菜のごま和え, みそ汁, オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬(未満児)	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、/こまつな、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、カットわかめ、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	484(408) 23.6(19.9) 13.4(11.3) 3.2(2.6)
10火	御飯, ローストチキン, 夏野菜サラダ, コーンスープ	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/オクラ、きゅうり、にんじん、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/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、/牛乳、/さつまいも、砂糖、レモン果汁、	牛乳, さつまいものレモン煮	569(483) 22.7(19.6) 14.0(12.0) 3.4(3.0)
11水	御飯, ひじき入りたまごのオープン焼き, チンゲン菜のおかかあえ, すまし汁, なし	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、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、はくさい、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/なし、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳, ぶどうゼリー	493(419) 19.5(16.4) 12.5(10.6) 2.2(1.9)
12木	御飯, 白身魚のケチャップあん, ゆで野菜(ブロッコリー), さつま汁	米、/かれない、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/ブロッコリー、/さつまいも、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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	614(524) 25.1(21.7) 14.4(12.3) 4.4(3.9)
13金	御飯, マーボーなす, 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、/なす、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、ごま油、/はるさめ、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、油、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	559(480) 17.4(14.5) 17.3(14.9) 3.6(3.0)
14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	346(295) 14.9(13.0) 11.9(11.0) 2.6(2.2)
17火	御飯, ツナ大豆炒め, みそ汁	米、/ツナ油漬缶、だいがく水煮缶詰、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、/じゃがいも、たまねぎ、しめじ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ビュアココア)、コーンスターチ、水、パニラエッセンス、ゼラチン、水、	牛乳, ココアブラマンジェ	517(436) 22.8(19.7) 15.3(13.1) 3.9(3.5)

# 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
18 水	御飯,豚肉のゴマみそ炒め,わかめスープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、/絹ごし豆腐、レタス、にんじん、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	502(430) 18.4(15.6) 16.1(13.9) 2.8(2.3)
19 木	御飯,いわしのかばやき(以上児),白身魚のかばやき(未満児),キャベツの割り醤油和え,すまし汁	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、/かかれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、クリームチーズ、	牛乳,チーズかるかん	612(487) 23.6(18.7) 18.5(13.1) 2.1(1.8)
20 金	いも御飯,小松菜の炒め煮,豚汁,バナナ	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、/こまつな、しめじ、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、/豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	546(459) 18.6(15.9) 13.7(11.7) 3.8(3.3)
21 土	きつねうどん,かぼちゃのそぼろ煮	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、/かぼちゃ、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	364(334) 19.7(18.0) 10.0(9.3) 1.6(1.4)
24 火	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),キャベツの割り醤油和え,野菜スープ	米、/えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/キャベツ、しょうゆ、コーン缶、かつお節、魚粉、/じゃがいも、にんじん、しめじ、ハム、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/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	500(409) 15.6(17.0) 14.2(10.6) 2.2(1.9)
25 水	御飯,じゃぶ煮,ひじきのごま和え,なし	米、/鶏むね肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、食塩、かつお節、魚粉、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/なし、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	457(383) 21.7(18.8) 9.3(7.7) 3.8(3.4)
26 木	御飯,煮魚,小松菜のおかか和え,みそ汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/なす、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、/牛乳、/むしパンミックス、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパン	539(455) 24.4(21.0) 10.2(8.5) 2.6(2.3)
27 金	ロールパン,ハヤシシチュー,ブロッコリーサラダ,バナナ	ロールパン、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ハヤシルウ、トマトピューレ、ホールトマト缶詰、ウスターソース、食塩、固形ブイヨン、油、/ブロッコリー、しらす干し、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	587(498) 19.3(16.3) 26.1(22.5) 5.3(4.6)
28 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)
30 月	御飯,鮭のあかね焼き,ひじき炒め煮,かき玉汁,なし	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、/ひじき、にんじん、きんぴらこんにゃく、だいず水煮缶詰、いんげん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/卵、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/なし、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	479(470) 26.1(23.9) 13.1(14.8) 3.6(3.5)