

献立表

2019年10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。

エネルギー等の表示について

主食(ごはん)・副菜等は以上児(ふじ・ゆり・きく組)と共通です。

食材の変更について

()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 火 | 御飯,なすと豚肉のみそ炒め,豆腐と白菜のスープ | 米、/なす、さつまいも、豚肉(肩ロース)、ピーマン、しめじ、ごま油、酒、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒かす(清酒)、しょうゆ、ごま、/絹ごし豆腐、はくさい、にんじん、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、/牛乳、/ホットケーキ粉、水、油、鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、酢、砂糖、 | 牛乳,てりやきまん | 570(485) 19.5(16.7) 16.2(14.0) 3.7(3.3) |
| 02 水 | 木の葉丼,ひじきのごま和え,バナナ | 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、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、 | 牛乳,ぶどうゼリー | 533(472) 17.7(15.4) 11.9(10.2) 3.9(3.5) |
| 03 木 | 御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),ほうれん草のおかか和え,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、/かれない、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/ほうれん草、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、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、/フライドポテト、あおのり、油、食塩、 | 牛乳,フライドポテト | 673(503) 25.0(19.4) 23.7(15.0) 3.9(3.5) |
| 04 金 | 御飯,ハンバーグ,ゆで野菜,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児) | 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、/はくさい、にんじん、なめこ、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 | 556(474) 22.4(19.0) 15.8(13.6) 4.3(3.6) |
| 05 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、固形ブイオン、/牛乳、 | 牛乳 | 305(258) 11.7(10.1) 9.9(9.2) 2.5(2.1) |
| 07 月 | 御飯,ぶりの照り焼(以上児),鮭の照り焼き(未満児),切り干し大根の煮つけ,たっぶり野菜と大豆のスープ,りんご | 米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/さけ、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、干しいたけ、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、/じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、だいず水煮缶詰、パセリ粉、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/りんご、/牛乳、/お菓子、 | 牛乳,お菓子 | 586(450) 21.6(18.7) 18.0(10.6) 4.0(3.5) |
| 08 火 | 御飯,ささみのフライ,ブロッコリーの割り醤油和え,すまし汁 | 米、/鶏ささ身、食塩、酒、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、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、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、かつお節、魚粉、/牛乳、/さつまいも、 | 牛乳,焼き芋 | 590(494) 26.9(21.7) 12.7(10.7) 5.2(4.6) |
| 09 水 | 御飯,白身魚の照り焼き,小松菜のお浸し,みそ汁,なし | 米、/かれない、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/こまつな、にんじん、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/かぼちゃ、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、/なし、/牛乳、/ゼリー、 | 牛乳,りんごゼリー | 441(370) 21.7(18.7) 6.6(5.3) 3.1(2.7) |
| 10 木 | 御飯,大豆とれんこんの洋風炒め,すまし汁 | 米、/だいず水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、れんこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、固形ブイオン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、/絹ごし豆腐、にんじん、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、/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、 | 牛乳,ココアケーキ | 563(477) 23.5(18.0) 15.5(12.9) 4.4(4.0) |
| 11 金 | ロールパン,クリームシチュー,きのこのサラダ,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、/鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、パセリ粉、バター、クリームコーン缶、牛乳(調理用)、ベジメルクソース、固形ブイオン、食塩、/キャベツ、きゅうり、しめじ、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、 | 牛乳,お菓子 | 516(440) 20.2(16.9) 20.1(17.0) 4.3(3.5) |
| 12 土 | 運動会の為給食はありません。 | | | |
| 15 火 | 御飯,たまごのオープン焼き,ブロッコリーの甘酢和え,豆腐のスープ | 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、みつば、食塩、油、/ブロッコリー、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/絹ごし豆腐、はくさい、えのきたけ、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、/ドーナツ、油、粉糖、 | 牛乳,ドーナツ | 602(430) 19.8(15.9) 25.3(16.9) 3.4(2.8) |
| 16 水 | きのこのハヤシライス,大根サラダ,バナナ | 米、牛肉(肩ロース)、にんじん、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、たまねぎ、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、固形ブイオン、/きゅうり、ハム、だいこん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、 | 牛乳,ヨーグルト | 569(501) 19.0(16.8) 18.7(16.3) 3.7(3.3) |

献立表

2019年10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 木 | 御飯, 鮭の野菜あんかけ, すまし汁 | 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、/はくさい、だいこん、ちくわ、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 | 593(496) 25.3(20.0) 14.2(12.0) 3.4(3.0) |
| 18 金 | 御飯, マーボー豆腐, 春雨 の酢の物, りんご | 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)、/りんご、 /牛乳、/お菓子、 | 牛乳, お菓子 | 548(451) 19.2(16.3) 14.5(12.4) 3.4(2.8) |
| 19 土 | 肉うどん, 大根と厚揚げの 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、/だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、/牛乳、 | 牛乳 | 414(380) 20.9(19.1) 17.5(16.1) 1.4(1.2) |
| 21 月 | 御飯(未満児), 鮭の塩焼き (未満児), 五目煮豆(未満 児), かき玉汁(未満児), な し(未満児) | 米、/さけ、レモン、食塩、/だいたい水煮缶詰、だいこん、れんこん、にんじん、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、/卵、たまねぎ、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、/なし、/牛乳、/お菓子、 | 牛乳, お菓子 | 86(434) 4.3(22.4) 4.9(11.9) 0.0(2.9) |
| 23 水 | 御飯, 関東煮, ひじきのサラ ダ, りんご | 米、/鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、板こんにゃく、ちくわ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、/ひじき、キャベツ、コーン缶、ベーコン、砂糖、油、りんご酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、/りんご、/牛乳、/プリン、 | 牛乳, プリン | 514(440) 20.0(17.6) 13.9(12.2) 3.6(3.2) |
| 24 木 | 御飯, さんまの竜田揚げ (以上児), 白身魚の竜田 揚げ(未満児), ブロッコリー の割り醤油和え, すまし汁 | 米、/さんま、しょうが、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/かれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、ちくわ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、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 | 575(393) 21.5(17.3) 22.2(9.8) 2.9(2.6) |
| 25 金 | カレーライス, キャベツと じゃこのサラダ, オレンジ(以 上児), みかんのシロップ漬 け(未満児) | 米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレールウ、牛乳、固形ブイヨン、/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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、 | 牛乳, お菓子 | 620(531) 17.1(14.2) 23.1(20.1) 3.5(2.9) |
| 26 土 | 汁ビーフン, じゃが芋の含 め煮 | ビーフン、鶏ひき肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/じゃがいも、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、 | 牛乳 | 310(286) 13.7(12.7) 8.1(7.7) 1.7(1.6) |
| 28 月 | 御飯, 鮭のチーズホイル焼 き, キャベツの甘酢和え, わ かめスープ, りんご | 米、/さけ、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、油、とろけるチーズ、/キャベツ、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/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、/りんご、/牛乳、/蒸しパンミックス、かぼちゃ、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、 | 牛乳, かぼちゃ蒸し パン | 570(481) 25.4(21.8) 13.1(11.1) 3.4(2.9) |
| 29 火 | 御飯, 牛肉のしぐれ煮, すま し汁 | 米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、グリーンピース、油、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつお節、魚粉、/ほうれんそう、はくさい、焼ふ、かまぼこ、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, ごまきなこッ ペ(以上児), <u>ごま きなサンド(未満児)</u> | 644(572) 25.5(23.1) 20.9(19.0) 5.0(4.8) |
| 30 水 | 御飯, 豆腐の卵とじ, みそ汁 | 米、/絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、/じゃがいも、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、/ゼリー、 | 牛乳, 桃ゼリー | 463(391) 21.8(18.9) 12.8(10.9) 2.5(2.2) |
| 31 木 | 御飯, 煮魚, なたね和え, み そ汁 | 米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、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、/お菓子、 | 牛乳, お菓子 | 484(406) 24.1(20.7) 14.7(12.6) 2.8(2.5) |
| | | | | |
| | | | | |