

# 献立表

2019年11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 金	いも御飯,小松菜のお浸し,豚汁,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、 /ごまつな、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節、花かつお、魚粉、/豚肉(肩ロース)、だいこん、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、魚粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	525(442) 18.8(15.9) 14.2(12.1) 3.4(2.8)
02 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、カットわかめ、絹ごし豆腐、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/牛乳、	牛乳	345(295) 14.9(13.0) 11.9(11.0) 2.6(2.2)
05 火	御飯,鯖の照り煮(以上児),煮魚(未満児),じゃがいものごま酢和え,みそ汁	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、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、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	602(459) 24.0(19.8) 19.6(11.3) 3.1(2.7)
06 水	御飯,ローストチキン,チンゲン菜のお浸し,野菜スープ,柿(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつお節、魚粉、/はくさい、たまねぎ、しめじ、ハム、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/かき、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	513(455) 25.1(22.4) 14.8(13.0) 2.0(1.7)
07 木	御飯,マーボー豆腐,なたね和え	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、/ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パン缶、もも液汁缶、砂糖、かんでん、	牛乳,フルーツかん	486(409) 18.9(16.1) 13.3(11.4) 3.0(2.7)
08 金	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,りんご	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)、ベシヤメルソース、固形ブイオン、食塩、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、油、食塩、りんご酢、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	507(427) 19.7(16.7) 18.6(15.7) 4.5(3.9)
09 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)
11 月	御飯,鮭のチャンチャン焼き,わかめスープ,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/絹ごし豆腐、レタス、カットわかめ、ねぎ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	502(422) 20.4(17.4) 12.5(10.6) 2.7(2.1)
12 火	御飯,豚肉のゴマみそ炒め,すまし汁	米、/豚肉(肩ロース)、しょうが、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ごま、ねりごま、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま油、食塩、/だいこん、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、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	646(470) 21.2(17.1) 28.7(20.0) 2.9(2.3)
13 水	御飯,鶏肉の卵の花炒め,豆腐と白菜のスープ,りんご	米、/鶏もも肉、おから、にんじん、板こんにゃく、油揚げ、干しいたけ、ねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、はくさい、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/りんご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	525(449) 19.4(16.7) 12.4(10.5) 4.8(4.3)
14 木	御飯,ぶりの竜田揚げ,ほうれん草のごま和え,すまし汁	米、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、しめじ、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	546(453) 22.2(17.2) 19.2(16.4) 2.8(2.5)
15 金	さつまいもカレー,大根サラダ,柿(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	米、牛肉(肩ロース)、さつまいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、カレールウ、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、固形ブイオン、/きゅうり、ハム、だいこん、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/かき、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	644(564) 18.1(15.7) 20.1(17.4) 4.6(4.0)
16 土	あんかけ焼きそば,大根と厚揚げの含め煮	焼きそばめん、キャベツ、鶏ひき肉、もやし、ねぎ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、片栗粉、/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	383(352) 18.8(17.2) 16.0(14.8) 2.9(2.6)

# 献立表

2019年11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
18月	御飯, 鮭の照り焼き, きんぴら, 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、/にんじん、れんこん、ピーマン、ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/絹ごし豆腐、たまねぎ、しめじ、油揚げ、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、/お菓子、	牛乳, お菓子	530(449) 24.2(20.4) 13.7(11.7) 3.0(2.5)
19火	御飯, ひじき入りたまごのオープン焼き, ほうれん草のお浸し, みそ汁	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、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、ちくわ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/ <u>むしパンミックス</u> 、野菜ジュース、	牛乳, 野菜蒸しパン	529(448) 20.3(17.4) 12.8(10.9) 3.0(2.7)
20水	御飯, 八宝菜, ブロッコリーの甘酢和え	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、/ブロッコリー、コーン缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/牛乳、/ゼリー、	牛乳, りんごゼリー	445(377) 17.0(14.6) 11.9(10.1) 3.9(3.5)
21木	御飯, 白身魚の南蛮風, 小松菜のおかか和え, みそ汁	米、/かかれい、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、/こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、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、/フライドポテト、あおのり、油、食塩、	牛乳, フライドポテト	612(522) 24.0(20.8) 24.1(21.1) 3.6(3.2)
22金	ロールパン, ポークビーンズ, きのこのサラダ, バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいた水煮缶詰、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、しめじ、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳, プリン	571(492) 22.6(19.7) 22.5(19.6) 5.3(4.6)
25月	御飯, 鮭の塩焼き, 切り干し大根の煮つけ, かき玉汁, <u>みかん(以上児)</u> , <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/卵、たまねぎ、はくさい、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳, お菓子	432(427) 24.1(21.8) 9.9(11.9) 2.7(2.4)
26火	御飯, 大豆とれんこんの洋風炒め, 野菜スープ	米、/だいた水煮缶詰、豚肉(肩ロース)、れんこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、固形ブイヨン、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、食塩、/ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ちくわ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/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>	564(485) 22.2(17.8) 16.2(11.8) 5.3(4.8)
27水	御飯, すき焼き風煮, ブロッコリーしらす干し和え, バナナ	米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、しゅんぎく、糸こんにゃく、ごぼう、にんじん、焼ふ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお節、魚粉、/ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳, ヨーグルト	535(453) 23.2(20.3) 14.8(12.7) 4.6(4.1)
28木	御飯, 白身魚のかばやき, チンゲン菜のおかかあえ, みそ汁	米、/かかれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/チンゲンサイ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/さつまいも、	牛乳, 焼き芋	539(455) 21.4(18.1) 11.7(9.9) 3.8(3.4)
29金	親子丼, ひじきのごま和え, 柿(以上児), <u>りんご(未満児)</u>	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、卵、かまぼこ、みつば、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、/にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/かき、/ <u>りんご</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳, お菓子	543(479) 22.9(20.0) 13.1(11.2) 3.9(3.5)
30土	チャンポン麺, じゃが芋の含め煮	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、かまぼこ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうが、/じゃがいも、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	306(278) 15.6(14.2) 10.2(9.6) 2.4(2.1)