

献立表

2019年12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

主菜(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

0)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
02月	汁ビーフン、大根と厚揚げの含め煮、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、／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、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	490(429) 20.7(17.9) 16.3(14.1) 2.5(2.0)
03火	御飯、フーチャンプルー、野菜スープ	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、／はくさい、にんじん、しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	495(417) 19.2(16.5) 14.2(12.2) 2.2(2.0)
04水	御飯、煮魚、ほうれん草のお浸し、みそ汁、バナナ	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、魚粉、／だいこん、たまねぎ、なめこ、にんじん、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳、桃ゼリー	424(351) 20.9(17.9) 6.6(5.3) 2.9(2.6)
05木	御飯、ミートローフ、ブロッコリーの割り醤油和え、すまし汁	米、／鶏ひき肉、豚ひき肉、食塩、卵、パン粉、牛乳(調理用)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、／絹ごし豆腐、にんじん、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、／牛乳、／むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳、野菜蒸しパン	542(460) 20.7(17.8) 13.7(11.7) 3.3(2.9)
06金	ロールパン、クリームシチュー、ひじきのサラダ、オレンジ(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、固形ブイヨン、食塩、／ひじき、ベーコン、きゅうり、キャベツ、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	519(443) 20.0(16.6) 20.4(17.3) 4.8(4.0)
07土	きつねうどん、じゃが芋のそぼろ煮	うどん、油揚げ、砂糖、しょうゆ、かまぼこ、にんじん、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、／じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、／牛乳、	牛乳	368(338) 19.6(18.0) 10.4(9.8) 1.0(0.9)
09月	御飯、ツナ大豆炒め、かきたま汁、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、／ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、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、／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、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	564(477) 23.9(20.5) 18.3(15.8) 4.3(3.6)
10火	御飯、たらの野菜あんかけ、すまし汁	米、／たら、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、／絹ごし豆腐、みずな、カットわかめ、焼ふ、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	533(451) 19.5(16.8) 11.4(9.7) 4.3(3.9)
11水	きつね丼、大根サラダ、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、／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)、食塩、ごま油、／バナナ、／牛乳、／プリン、	牛乳、プリン	598(514) 24.5(21.5) 19.4(17.1) 2.5(2.2)
12木	ロールパン、カレーシチュー、キャベツとじゃこのサラダ	ロールパン、／牛肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレーパウダー、牛乳(調理用)、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)、ごま油、食塩、／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	620(532) 17.4(14.7) 31.1(26.9) 5.7(5.0)
13金	御飯、ちゃんこ鍋、小松菜のごま和え、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、焼き豆腐、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、油揚げ、しゅんぎく、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつお節、水、／こまつな、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳125ml、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	410(409) 16.8(15.4) 12.2(14.0) 3.1(2.7)
16月	御飯、鯖の照り煮(以上児)、煮魚(未満児)、にんじんと大根のしりしり、みそ汁、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、／さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／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、／かぼちゃ、たまねぎ、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、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	581(449) 22.8(20.1) 18.8(10.8) 3.3(2.7)
17火	御飯、鶏肉のノルウェー風、わかめスープ	米、／鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、にんじん、いんげん、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、／絹ごし豆腐、レタス、たまねぎ、カットわかめ、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、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	584(514) 20.5(18.0) 15.9(13.8) 2.6(2.4)

献立表

2019年12月

パドマ・ナーサリースクール

[illegible]