

献立表

2020年01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。

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
06月	カレーライス,春雨のごま酢和え,りんご	米、ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいず水煮缶詰、グリーンピース、油、カレールウ、牛乳、固形ブイヨン、／はるさめ、きゅうり、コーン缶、ハム、カットわかめ、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	572(483) 16.8(14.3) 14.2(12.1) 5.2(4.6)
07火	御飯,筑前煮,すまし汁	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、／だいこん、たまねぎ、かまぼこ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳,ドーナツ	548(457) 22.8(18.0) 17.3(14.9) 3.1(2.8)
08水	御飯,石狩鍋,小松菜のごま和え,バナナ	米、／さけ、食塩、焼き豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ、干しいたけ、米みそ(淡色辛みそ)、酒かす(清酒)、かつお節、魚粉、／こまつな、しめじ、ごま、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	476(400) 24.7(21.6) 9.8(8.2) 4.1(3.6)
09木	人参ひじき御飯,ブロッコリーのおかか和え,豚汁	米、にんじん、しらす干し、ひじき、油、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお節、こんぶ(だし用)、魚粉、／ブロッコリー、しょうゆ、花かつお、かつお節、／豚肉(肩ロース)、さつまいも、たまねぎ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、魚粉、／牛乳、／コッペパン、ウインナー、油、キャベツ、食塩、カレー粉、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、／サンドイッチパン、いちごジャム	牛乳,ホットドッグ(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	612(553) 25.9(22.6) 19.7(16.9) 4.5(4.1)
10金	御飯,白身魚の照り焼き,なたね和え,すまし汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、／ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、／だいこん、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、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	468(383) 23.0(17.8) 8.0(6.4) 2.5(1.9)
11土	五目ラーメン,かぼちゃの甘煮	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、はくさい、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、鶏がらスープ、／かぼちゃ、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	315(290) 15.7(14.5) 11.4(10.6) 3.0(2.7)
14火	御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),れんこんのきんぴら,かきたま汁	米、／さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、／かれい、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、／れんこん、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、かつお節、しょうゆ、みりん、油、／卵、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、片栗粉、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	639(481) 24.0(20.2) 26.0(17.2) 3.7(3.3)
15水	御飯,ヨーグルトチキン,ブロッコリーのおかか和え,わかめスープ,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、食塩、しょうが、ヨーグルト(無糖)、パセリ粉、ケチャップ、砂糖、／ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、魚粉、／カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	501(429) 23.0(19.7) 10.7(9.0) 2.6(2.0)
16木	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),大根ときゅうりの酢の物,すまし汁	米、／えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、／かれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、／だいこん、きゅうり、しらす干し、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／牛乳、／小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	675(548) 19.3(17.7) 25.3(20.0) 2.2(1.8)
17金	ロールパン,ポークビーンズ,野菜サラダ,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、しめじ、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	580(491) 20.0(16.9) 22.6(19.3) 5.6(4.9)
18土	汁ビーフン,大根と厚揚げの含め煮	ビーフン、鶏ひき肉、かまぼこ、はくさい、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、／牛乳、	牛乳	371(340) 17.7(16.3) 14.9(13.8) 1.7(1.6)
20月	御飯,魚のマヨネーズ焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／さけ、食塩、酒、たまねぎ、マヨネーズ、あおのり、しょうゆ(うすくち)、／ひじき、にんじん、油揚げ、だいず水煮缶詰、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、／かぼちゃ、なめこ、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、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	584(495) 25.3(21.8) 19.0(16.4) 4.8(4.0)
21火	御飯,すき焼き風煮,ブロッコリーのごま和え	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、ごま、しょうゆ、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	558(474) 19.7(16.9) 15.6(13.4) 4.3(3.9)

