

献立表

2020年02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 土	チャンボン麺,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)
03 月	御飯,いわしのごま天ぷら(以上児), 白身魚のごま天ぷら(未満児), ブロッコリーのおか か和え,すまし汁,みかん(以上児), みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/いわし、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/かえい、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、花かつお、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	560(451) 25.3(22.7) 18.1(12.8) 4.0(3.3)
04 火	御飯,牛肉のしぐれ煮,みそ汁	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、/絹ごし豆腐、じゃがいも、しめじ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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	560(475) 22.5(19.4) 18.6(16.1) 3.7(3.3)
05 水	パドマカレー,ハムサラダ, いよかん(以上児), みかんのシロップ漬け(未満児)	米、鶏もも肉、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、油、カレールウ、かつお節、水、/ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	536(445) 17.6(14.6) 14.2(12.2) 5.0(3.1)
06 木	御飯,白身魚のホイル焼き, ほうれん草のお浸し,さつま汁	米、/かえい、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、油、/ほうれん草、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、ちくわ、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	489(410) 22.0(18.8) 10.7(9.0) 3.6(3.2)
07 金	わかめごはん,小松菜の炒め煮, 飛鳥汁,バナナ	米、カットわかめ、しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、/こまつな、コーン缶、油揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、/鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、みずな、しょうゆ(うすくち)、砂糖、鶏がらスープ、食塩、牛乳(調理用)、/バナナ、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	665(483) 21.3(17.1) 24.8(16.4) 3.7(3.0)
08 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)
10 月	御飯,鮭の塩焼き,きんぴら, かき玉汁,いよかん(以上児), みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/さけ、レモン、食塩、/にんじん、れんこん、板こんにゃく、しょうゆ、みりん、砂糖、油、かつお節、魚粉、/卵、絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	530(446) 27.5(23.4) 12.5(10.5) 2.8(2.1)
12 水	木の葉丼,ひじきのごま和え, りんご	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、/りんご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	518(461) 17.2(15.0) 11.9(10.2) 4.1(3.6)
13 木	御飯,煮魚,小松菜のおか か和え,みそ汁	米、/かえい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しめじ、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、油揚げ、ねぎ、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(ピュアココア)、コーンスターチ、水、バニラエッセンス、ゼラチン、水、	牛乳,コアブラマンジェ	464(388) 25.4(21.8) 9.9(8.2) 2.4(2.1)
14 金	ロールパン,クリームシチュー, キャベツとじゃこのサラダ, バナナ	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、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	519(436) 20.1(17.0) 17.5(14.7) 4.4(3.8)
17 月	御飯,ぶりの照り焼(以上児), 白身魚の照り焼(未満児), 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、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/かえい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/ひじき、にんじん、油揚げ、だいたい水煮缶詰、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/かぼちゃ、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	522(450) 23.9(21.0) 17.7(13.0) 4.3(3.8)
18 火	御飯,たまごのオープン焼き, ほうれん草のお浸し, 野菜スープ	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、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、キャベツ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/牛乳、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	504(425) 17.5(14.9) 12.3(10.4) 2.5(2.2)

