

献立表

2020年03月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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)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
02月	御飯, 鮭の塩焼き, ごもく煮豆, 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、レモン、食塩、/れんこん、だいこん、だいたい水煮沸詰、板こんにゃく、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、魚粉、/だいこん、たまねぎ、なめこ、カットわかめ、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	496(418) 24.1(20.4) 10.4(8.7) 3.8(3.2)
03火	洋風ずし, ブロッコリーの割り醤油和え, すまし汁	米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、ツナ油漬缶、酒、きゅうり、卵、にんじん、ごま、油、/ブロッコリー、コーン缶、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、/あられ、	牛乳, ひなあられ	499(421) 21.0(18.0) 13.1(11.2) 3.6(3.2)
04水	御飯, ローストチキンカレーソース, グリーンアスパラの割り醤油和え, 野菜スープ, いちご	米、/鶏もも肉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ、/グリーンアスパラガス、キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、にんじん、しめじ、パセリ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/いちご、/牛乳、/ゼリー、	牛乳, 桃ゼリー	422(354) 22.4(19.4) 8.8(7.3) 2.1(1.9)
05木	御飯, 炒り豆腐, すまし汁	米、/焼き豆腐、牛ひき肉、しょうが、にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、干しいたけ、グリーンピース、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつお節、片栗粉、魚粉、/はくさい、みずな、かまぼこ、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	550(466) 22.2(19.1) 14.2(12.1) 4.2(3.8)
06金	御飯, 白身魚のホイル焼き, ほうれん草のお浸し, みそ汁, バナナ	米、/かいかい、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、/かぼちゃ、だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、水、油、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、	牛乳, てりやきまん	569(479) 26.0(22.3) 12.3(10.4) 4.7(4.1)
07土	わかめうどん, じゃが芋のそぼろ煮	うどん、カットわかめ、にんじん、油揚げ、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、/じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、かつお節、片栗粉、魚粉、/牛乳、	牛乳	337(310) 18.2(16.7) 9.0(8.5) 1.1(1.0)
09月	御飯, さわらの照り焼き, ひじき炒め煮, 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、/さわら、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、/ひじき、だいたい水煮沸詰、板こんにゃく、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、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	458(453) 21.8(19.6) 12.2(13.9) 3.7(3.4)
10火	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	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、/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、/牛乳、/ドーナツ、/むしパンミックス、砂糖、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、	牛乳, ドーナツ(以上児), <u>蒸しパン(未満児)</u>	553(452) 21.0(17.9) 21.4(11.7) 4.2(3.1)
11水	御飯, 厚揚げの酢豚風, すまし汁, バナナ	米、/豚肉(ロース)、厚揚げ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉、/はくさい、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、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳, プリン	590(499) 24.0(19.4) 20.4(18.0) 2.7(2.3)
12木	御飯, 鮭の野菜あんかけ, みそ汁	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、/だいこん、みずな、ちくわ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/小麦粉、ねりごま、ごま、砂糖、油、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳, ごまちゃんすこう(以上児), <u>ちんすこう(未満児)</u>	613(479) 24.9(19.4) 21.7(15.0) 4.4(2.8)
13金	牛丼, かぼちゃの甘煮, りんご	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、かつお節、片栗粉、魚粉、/かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳, お菓子	618(525) 20.0(17.1) 20.8(18.1) 3.5(3.1)
14土	かやくうどん, さつま芋の含め煮	うどん、鶏もも肉、かまぼこ、にんじん、干しいたけ、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、/さつまいも、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	339(311) 20.3(18.5) 5.9(5.7) 1.6(1.5)
16月	御飯, マーボー豆腐, 大根サラダ, オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/だいこん、ハム、きゅうり、カットわかめ、ごま、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	541(460) 20.7(17.5) 14.6(12.5) 3.0(2.5)

献立表

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 火	御飯,さわらのあかね焼き, ほうれん草のおかか和え, レタスのスープ	米、/さわら、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/レタス、たまねぎ、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、/コッペパン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ粉、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,たまごドッグ (以上児), <u>きんとん</u> (未満児)	580(401) 25.5(16.2) 19.2(8.0) 3.0(3.1)
18 水	御飯,アスパラと牛肉の炒め物, スナックえんどう(以上児), ブロッコリーの割り醤油和え(未満児), みそ汁,いちご	米、/牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、片栗粉、ごま油、/スナックえんどう、食塩、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、いわし(煮干し)、/はくさい、えのきたけ、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、/いちご、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	484(415) 20.4(19.2) 14.6(12.7) 2.9(3.3)
19 木	御飯,ひじき入りたまごのオープン焼き, キャベツの割り醤油和え, すまし汁	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、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、油揚げ、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	586(491) 21.8(17.1) 24.6(21.4) 3.6(3.2)
23 月	御飯,煮魚,にんじんと大根のしりしり, みそ汁,りんご	米、/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、/はくさい、たまねぎ、しめじ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	505(422) 21.8(18.6) 12.6(10.7) 2.8(2.4)
24 火	御飯,コロッケ, ブロッコリーのおかかあえ, すまし汁	米、/じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、油、食塩、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、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/焼ぶ、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、/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	577(482) 19.5(14.7) 17.5(15.0) 4.3(3.8)
25 水	豆御飯, 小松菜のごま和え, 豚汁,バナナ	米、えんどう(ゆで)、食塩、酒、こんぶ(だし用)、魚粉、/こまつな、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、さつまいも、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	497(419) 18.2(15.6) 10.5(8.8) 3.8(3.4)
26 木	御飯,鯖の味噌煮(以上児), 白身魚のみそ煮(未満児), ほうれん草のお浸し, 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、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、だいこん、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、/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	555(414) 24.1(18.9) 15.5(7.9) 3.0(2.8)
27 金	パドマカレー, 野菜サラダ, いちご	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、/キャベツ、グリーンアスパラガス、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	551(456) 16.8(13.9) 15.5(13.3) 5.4(3.8)
28 土	スープスパゲティー, ブロッコリーの甘酢和え	スパゲティー、ベーコン、たまねぎ、にんじん、バター、クリームコーン缶、パセリ、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、ベジメルクソース、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/牛乳、	牛乳	375(285) 15.5(12.4) 12.4(7.9) 3.7(3.2)
30 月	御飯,鮭のマヨネーズ焼き, 粉ふき芋,わかめスープ, オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬(未満児)	米、/さけ、食塩、酒、たまねぎ、マヨネーズ、しょうゆ(うすくち)、あおのり、/じゃがいも、食塩、/絹ごし豆腐、レタス、カットわかめ、にんじん、しょうが、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	520(441) 20.2(17.0) 14.8(12.7) 2.1(1.7)