

# 献立表

2020年04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
01 水	御飯,煮魚,ほうれん草のごま和え,すまし汁,バナナ	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/はくさい、みずな、たまねぎ、かまぼこ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	477(395) 21.3(16.4) 7.1(5.6) 2.8(2.4)
02 木	御飯,鶏肉の卵の花炒め,みそ汁	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、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/焼ふ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、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	603(514) 22.4(19.3) 22.2(19.4) 6.3(5.6)
03 金	御飯,焼肉,ほうれん草のおかか和え,豆腐スープ,いちご	米、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、パプリカ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/絹ごし豆腐、はくさい、にんじん、カットわかめ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	573(505) 19.8(18.3) 21.7(19.7) 3.0(2.8)
04 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)
06 月	御飯,鮭の塩焼き,ひじき炒め煮,すまし汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/さけ、レモン、食塩、/ひじき、にんじん、板こんにゃく、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、/だいこん、たまねぎ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	489(404) 23.7(18.2) 11.0(9.1) 3.8(3.2)
07 火	御飯,豚肉のゴマみそ炒め,わかめスープ	米、/豚肉(肩ロース)、しょうが、たまねぎ、ピーマン、ごま、ねりごま、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま油、食塩、/カットわかめ、レタス、にんじん、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、マギーブイヨン(キューブ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、紅茶(浸出液)、紅茶(茶)、甘納豆、水、	牛乳,甘茶ケーキ	581(494) 19.6(16.8) 17.1(14.8) 5.4(4.8)
08 水	パドマカレー,ハムサラダ,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	554(459) 19.1(16.3) 14.4(12.3) 4.9(3.3)
09 木	御飯,さわらのあかね焼き,小松菜のお浸し,みそ汁	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、/こまつな、にんじん、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、だいこん、ちくわ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳,オレンジゼリー	452(378) 21.4(18.4) 10.0(8.4) 2.2(1.9)
10 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,いちご	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(調理性)、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、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	482(407) 19.9(16.9) 13.6(11.2) 4.1(3.6)
11 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、絹ごし豆腐、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、	牛乳	343(293) 14.7(12.9) 11.7(10.8) 2.7(2.3)
13 月	御飯,鮭のチャンチャン焼き,すまし汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、にんじん、しめじ、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	511(425) 23.2(18.0) 12.7(10.7) 3.1(2.6)
14 火	御飯,ローストチキン,チンゲン菜のお浸し,たっぷり野菜と大豆のスープ	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、/だいず水煮缶詰、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/牛乳、/サンドイッチパン、しらす干し、ねぎ、ピザ用チーズ、マヨネーズ、/サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,じゃこねぎチーズトースト(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	558(543) 27.5(24.8) 16.6(14.7) 3.2(3.3)
15 水	御飯,炒り豆腐,みそ汁,いちご	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、/だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/いちご、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	471(398) 21.7(18.8) 14.4(12.3) 3.3(3.0)

# 献立表

2020年04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
16 木	御飯,白身魚の竜田揚げ, ブロッコリーのごま和え,す まし汁	米、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、ごま、しょうゆ、 かつお節、魚粉、/焼ふ、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、/ウインナー、ケチャップ、ウスターソース、砂 糖、/かぼちゃ、砂糖、水、	牛乳,ゆでフランク フルト(以上児),か ぼちゃのきんとん (未満児)	539(409) 25.8(17.2) 22.1(9.2) 2.5(4.6)
17 金	ハヤシライス,グリーンサラ ダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリン ピース(冷凍)、マッシュルーム缶、ハヤシルウ、ワイン(赤)、トマトピューレ、食 塩、固形ブイヨン、/キャベツ、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、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	629(551) 18.3(15.9) 20.4(17.8) 4.2(3.7)
18 土	焼きそば,かぼちゃの甘煮	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、 油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、/かぼちゃ、いんげん、しょ ゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	359(321) 15.0(13.2) 11.1(9.5) 3.8(3.5)
20 月	御飯,さわらの塩焼き,グ リーンアスパラのおかかあ え,みそ汁,オレンジ(以上 児),みかんのシロップ漬 (未満児)	米、/さわら、レモン、食塩、/グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、花 かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、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、/オレンジ、/みかん缶、 /牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	530(455) 23.6(21.4) 14.0(12.0) 3.1(2.6)
21 火	御飯,たまごのオープン焼 き,ブロッコリーの割り醤油 和え,わかめスープ	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、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/絹 ごし豆腐、だいこん、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらス ープ、片栗粉、/牛乳、/むしパンミックス、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、 脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパ ン	548(465) 20.4(17.6) 13.7(11.7) 2.9(2.6)
22 水	御飯,肉じゃが風煮,小松 菜のしらす和え,バナナ	米、/牛肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリンピース、糸こんに ゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、魚粉、/こまつな、しらす干し、 しょうゆ、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	532(451) 19.1(16.5) 13.1(11.1) 3.7(3.3)
23 木	御飯,白身魚の照り焼き,ひ じきのごま和え,すまし汁	米、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/だいこん、きゅうり、ひじき、 ごま、砂糖、ごま油、/ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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	437(356) 20.8(16.0) 8.7(7.1) 3.4(3.0)
24 金	ロールパン,ポークビー ンズ,春野菜サラダ,いちご	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいたず水煮缶詰、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、グリーンアスパラガス、 コーン缶、油、りんご酢、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	545(464) 19.7(16.7) 23.0(19.6) 5.2(4.6)
25 土	かやくうどん,大根の含め 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、/だいこん、いんげん、しょうゆ、砂 糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	293(270) 19.8(18.2) 5.8(5.6) 1.3(1.2)
27 月	木の葉丼,炊き合わせ,オレ ンジ(以上児),みかんのシ ロップ漬(未満児)	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、/こまつな、ごま 油、しょうゆ、かつお節、じゃがいも、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、魚粉、/オ レンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	527(465) 19.0(16.3) 13.9(11.9) 3.2(2.7)
28 火	鮭ごはん,ブロッコリーのお かかあえ,みそ汁	米、こんぶ(だし用)、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、さやいんげん、/ブ ロッコリー、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、し めじ、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、/サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,いちごジャム サンド	532(448) 23.5(20.0) 11.2(9.5) 4.4(4.0)
30 木	御飯,マーボー豆腐,春雨 のごま酢和え	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、/はるさめ、 きゅうり、コーン缶、カットわかめ、ハム、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、食塩、/牛 乳、/じゃがいも、牛乳(調理用)、ピザ用チーズ、食塩、片栗粉、	牛乳,もちもちじゃ がチーズ	542(460) 22.2(19.1) 16.4(14.1) 3.2(2.8)