

# 献立表

2020年05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 金	御飯,鶏肉と野菜のうま煮, 小松菜のおかか和え,いちご	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/こまつな、コーン缶、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	475(417) 18.5(16.2) 8.0(6.6) 3.7(3.3)
02 土	肉うどん,かぼちゃの甘煮, 牛乳	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、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、/かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	354(325) 17.0(15.6) 10.7(10.0) 2.0(1.8)
07 木	御飯,ツナ大豆炒め,みそ汁	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、/じゃがいも、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、/牛乳、/ポップコーン、バター、食塩、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,ポップコーン (以上児), <u>きんとん</u> (未満児)	497(452) 20.3(16.9) 16.7(12.0) 4.8(4.4)
08 金	御飯,鮭の照り焼き,そらまめと野菜の割り醤油(以上児), <u>キャベツの割り醤油和え</u> (未満児),かき玉汁,いちご	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/そらまめ、食塩、キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/卵、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、片栗粉、かつお節、魚粉、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	514(421) 26.5(21.8) 12.2(10.3) 2.5(1.9)
09 土	スパゲティナポリタン,野菜スープ	スパゲティ、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、ウスターソース、粉チーズ、砂糖、/じゃがいも、しめじ、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	345(295) 12.4(10.7) 11.6(10.7) 2.7(2.2)
11 月	御飯,煮魚,グリーンアスパラのおかかあえ,すまし汁, <u>オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/グリーンアスパラガス、キャベツ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、みつば、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	473(390) 22.7(17.4) 10.3(8.5) 2.2(1.8)
12 火	にんじん御飯,小松菜の炒め煮,飛鳥汁	米、にんじん、油、こんぶ(だし用)、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつお節、/こまつな、コーン缶、しめじ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、油、/鶏もも肉、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、鶏がらスープ、食塩、牛乳(調理用)、/牛乳、/コッペパン、すりごま、きな粉、砂糖、食塩、パニラエッセンス、コーンスターチ、/サンドイッチパン、ねりごま、きな粉、砂糖、食塩、パニラエッセンス、コーンスターチ、	牛乳,ごまきなこっぺ (以上児), <u>ごまきなサンド</u> (未満児)	594(527) 24.8(22.4) 14.8(13.6) 5.0(4.8)
13 水	御飯,たまごのオープン焼き,ほうれん草のお浸し,すまし汁,バナナ	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、/絹ごし豆腐、はくさい、かまぼこ、みずな、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	490(405) 23.4(18.7) 12.6(10.6) 2.7(2.3)
14 木	パドマカレー,ハムサラダ	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、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、	牛乳,かるかん	601(500) 17.9(15.0) 15.1(12.9) 4.5(3.0)
15 金	ロールパン,なすのイタリアン風,キャベツとじゃこのサラダ,いちご	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、なす、油、たまねぎ、にんじん、だいず水煮缶詰、しめじ、グリーンピース、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、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、油、食塩、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	490(414) 18.2(15.4) 19.5(16.5) 5.2(4.6)
16 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	367(337) 17.8(16.3) 14.9(13.8) 1.7(1.6)
18 月	御飯,鮭の塩焼き,ひじきのごま和え,すまし汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、/さけ、レモン、食塩、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、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	490(405) 23.1(17.8) 11.4(9.5) 3.5(2.9)
19 火	御飯,フーチャンプルー,みそ汁	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、/なす、たまねぎ、油揚げ、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	598(510) 20.7(17.8) 24.5(21.4) 3.8(3.4)

# 献立表

2020年05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
20 水	御飯,さわらのチーズホイ ル焼き,スナップえんどう (以上児),キャベツの割り醬 油和え(未満児),レタスの スープ,バナナ	米、/さわら、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、油、ピザ用 チーズ、/スナップえんどう、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ レタス、にんじん、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/ バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	552(469) 21.4(18.7) 14.1(12.2) 3.3(2.5)
21 木	御飯,つくねの照り焼き,粉 ふき芋,すまし汁	米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しょう が、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/じゃがいも、あおのり、食塩、/ほうれんそう、 にんじん、かまぼこ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛 乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、バター、ゆであずき缶、	牛乳,あずきのカッ プケーキ	612(522) 23.2(20.0) 17.6(15.2) 3.2(2.8)
22 金	御飯,さばの照り焼(以上 児),煮魚(未満児),小松菜 のお浸し,みそ汁,バナナ	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、/こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、/かぼちゃ、たまねぎ、油揚 げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓 子、	牛乳,お菓子	563(415) 22.9(19.2) 14.4(6.7) 3.0(2.6)
23 土	焼きそば,わかめスープ	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、/カットわかめ、絹ごし豆腐、え のきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/牛乳、	牛乳	333(297) 14.0(12.3) 11.6(9.9) 2.9(2.8)
25 月	御飯,鮭のあかね焼き,ひじ き炒め煮,みそ汁,オレンジ (以上児),みかんのシロッ プ漬け(未満児)	米、/さけ、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/ひじ き、にんじん、きんぴらこんにやく、だいたい水煮缶詰、いんげん、油揚げ、砂 糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/こまつな、たまねぎ、しめじ、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	451(449) 23.8(21.6) 11.4(13.3) 3.8(3.5)
26 火	御飯,マーボー豆腐,なた ね和え	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、/ほうれんそ う、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、魚粉、/牛乳、/りんご、砂糖、レ モン果汁、ヨーグルト(無糖)、砂糖、水、	牛乳,りんごのコン ポートヨーグルト添 え	518(438) 20.0(17.2) 14.3(12.3) 3.3(3.0)
27 水	ロールパン,クリームシ チュー,グリーンサラダ,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、グリーンアスパラガス、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/ 牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	474(399) 19.1(16.2) 14.4(11.9) 4.3(3.7)
28 木	御飯,白身魚のあんかけ, すまし汁	米、/かれい、食塩、酒、片栗粉、油、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えの きたけ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、片栗粉、/だいこん、ほう れんそう、かまぼこ、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、砂糖、レモン果汁、	牛乳,さつまいもの レモン煮	525(443) 21.5(18.3) 11.4(9.6) 3.9(3.4)
29 金	他人丼,海の雷豆腐,オレ ンジ(以上児),みかんのシ ロップ漬け(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、卵、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、/絹ごし豆腐、しらす干し、 カットわかめ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、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	589(503) 24.8(21.2) 22.8(19.9) 2.6(2.1)
30 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)