

献立表

2020年06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

()の数字等は未満児(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月	御飯,煮魚,小松菜のごま和え,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、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	471(396) 22.0(18.4) 7.3(5.9) 3.1(2.5)
02火	他人井,切り干し大根の煮つけ	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、/切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、干しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつお節、魚粉、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、バター、脱脂粉乳、ごま、	牛乳,ごまカップケーキ	614(524) 24.7(21.4) 20.7(18.0) 3.0(2.7)
03水	鮭ごはん,炊き合わせ,みそ汁,バナナ	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、/こまつな、ごま油、しょうゆ、かつお節、魚粉、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	511(436) 21.8(19.1) 11.5(10.1) 4.0(3.5)
04木	御飯,豆腐の卵とじ,すまし汁	米、/絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、/はくさい、だいこん、かまぼこ、カットわかめ、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	464(381) 21.5(16.8) 11.4(9.5) 2.6(2.3)
05金	カレーライス,キャベツとじゃこのサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレーパウダー、牛乳、固形ブイヨン、/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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	620(531) 17.1(14.2) 23.1(20.1) 3.5(2.9)
06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、/カットわかめ、絹ごし豆腐、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、	牛乳	301(254) 11.4(9.9) 9.7(9.0) 2.3(2.0)
08月	御飯,さばの照り焼(以上児),煮魚(未満児),小松菜のおかか和え,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、にんじん、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/かぼちゃ、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	529(391) 22.8(18.8) 13.0(5.5) 3.3(2.8)
09火	御飯,フーチャンプルー,すまし汁	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、/絹ごし豆腐、たまねぎ、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、/りんご濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、	牛乳,りんごゼリー	459(384) 20.5(17.6) 13.1(11.2) 1.5(1.3)
10水	御飯,鮭のホイル焼き,ほうれん草のお浸し,みそ汁,バナナ	米、/さけ、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、はくさい、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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	497(418) 25.7(22.3) 9.8(8.2) 3.5(3.0)
11木	御飯,焼肉,えだまめ(以上児),キャベツの割り醤油和え(未満児),ツナ入りたまごスープ	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、/えだまめ、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/卵、ツナ水煮缶、にんじん、カットわかめ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、/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),ちんすこう(未満児)	679(524) 25.3(19.0) 29.9(21.4) 3.9(1.8)
12金	ロールパン,ポークビーンズ,夏野菜サラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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)、/オクラ、きゅうり、キャベツ、しらす干し、花かつお、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	559(479) 21.4(17.9) 22.6(19.2) 5.3(4.4)
13土	わかめうどん,かぼちゃのそぼろ煮	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、/かぼちゃ、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、片栗粉、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	342(313) 18.3(16.8) 9.1(8.6) 1.8(1.6)
15月	御飯,鶏肉となすのうま煮,小松菜の炒め煮,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、なす、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、ごま油、油揚げ、しめじ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	518(439) 19.7(16.6) 14.8(12.6) 3.8(3.2)

献立表

2020年06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 火	御飯,白身魚のケチャップあん,ひじきのごま和え,すまし汁	米、/かかれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/たまねぎ、にんじん、かにかまぼこ、カットわかめ、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、あおりのり、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	609(512) 21.7(17.0) 22.6(19.6) 4.8(4.3)
17 水	ひじきと鶏のそぼろ丼,炊き合わせ,バナナ	米、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、さやいんげん、油、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、かつお節、魚粉、片栗粉、/ごまつな、ごま油、しょうゆ、かつお節、魚粉、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、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	533(473) 18.5(16.1) 11.1(9.4) 3.6(3.2)
18 木	御飯,白身魚の塩焼き,ほうれん草のお浸し,かきたま汁	米、/かかれい、レモン果汁、食塩、/ほうれんそう、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、/牛乳、/ヨーグルト(無糖)、ゼラチン、水、牛乳、砂糖、生クリーム、みかん缶、もも缶(黄桃)、みかん缶(液汁)、もも液汁缶、レモン果汁、	牛乳,ババロア	498(419) 27.9(24.2) 14.3(12.2) 2.0(1.7)
19 金	ハヤシライス,トマトサラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、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、グリーンピース(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、/トマト、キャベツ、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	588(520) 17.2(14.6) 18.7(16.2) 4.0(3.4)
20 土	塩焼きそば,豆腐スープ	焼きそばめん、レタス、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ねぎ、ごま油、あおりのり、鶏がらスープ、食塩、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、	牛乳	309(284) 14.3(13.2) 11.1(10.4) 2.6(2.3)
22 月	御飯,ローストチキンカレーソース,小松菜のごま和え,たっぷり野菜と大豆のスープ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/ごまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいず水煮缶詰、パセリ、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	509(431) 24.5(20.9) 14.1(12.0) 3.8(3.2)
23 火	御飯,煮魚,なたね和え,すまし汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、卵、砂糖、食塩、かつお節、魚粉、/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、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、ココア(ビュアココア)、	牛乳,マープルケーキ	535(434) 25.8(19.6) 14.2(11.6) 2.3(2.0)
24 水	御飯,アスパラと牛肉の炒め物,和風ポテトサラダ,冬瓜スープ,バナナ	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、片栗粉、ごま油、/じゃがいも、食塩、にんじん、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、酒、/とうがん、しめじ、ねぎ、はるさめ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	508(427) 15.4(13.1) 15.0(12.9) 3.0(2.6)
25 木	御飯,あじフライ(以上児), <u>鮭のフライ(未満児)</u> ,キャベツのおかか和え,すまし汁	米、/あじ、レモン、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、/さけ、レモン、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、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、にんじん、花かつお、/絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、クリームチーズ、水、	牛乳,チーズかるかん	648(538) 26.1(20.8) 18.3(15.0) 2.3(2.0)
26 金	ロールパン,なすのイタリアン風,夏野菜サラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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)、/オクラ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	508(432) 17.9(14.7) 20.4(17.3) 5.5(4.6)
27 土	肉うどん,じゃが芋の含め煮,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、/じゃがいも、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	354(325) 17.0(15.7) 10.6(9.9) 1.4(1.2)
29 月	御飯,白身魚のあかね焼き,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、/かかれい、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/れんこん、だいこん、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、/かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、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	514(435) 23.9(20.2) 11.4(9.6) 4.1(3.5)
30 火	御飯,マーボー豆腐,大根サラダ	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、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	655(478) 21.5(17.4) 27.4(18.8) 3.1(2.5)