

献立表

2020年07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,牛肉のナムル,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、/牛肉(肩ロース)、しょうゆ、ウスターソース、砂糖、みりん、酒、油、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、かつお節、鶏がらスープ、/かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	557(479) 21.7(18.6) 19.4(16.8) 3.4(2.8)
02 木	御飯,いわしのかばやき(以上児), <u>白身魚のかばやき(未満児)</u> ,小松菜のお浸し,すまし汁	米、/いわし、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/かれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/焼ふ、バター、砂糖、食塩、	牛乳,ふのラスク	528(411) 22.9(18.0) 19.6(14.0) 1.8(1.6)
03 金	きつね丼,ひじきのごま和え, <u>ぶどう(種無し)(以上児)</u> , <u>バナナ(未満児)</u>	米、卵、たまねぎ、かまぼこ、にんじん、みつば、油揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、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、/ぶどう、/ <u>バナナ</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	561(489) 20.8(18.2) 15.5(13.4) 3.4(3.3)
04 土	焼きビーフン,じゃが芋の含め煮	ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、みりん、/じゃがいも、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	335(309) 12.8(11.8) 11.3(10.6) 1.7(1.5)
06 月	御飯,白身魚のホイル焼き,ほうれん草のごま和え,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、/かれい、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、油、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、さつまいも、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	538(457) 24.3(20.5) 14.0(11.9) 3.6(3.0)
07 火	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,キラキラおすまし	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、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/オクラ、にんじん、そうめん、しょうゆ(うすくち)、かつお節、食塩、魚粉、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳フルーツかん	449(375) 18.5(15.8) 11.7(9.9) 2.7(2.4)
08 水	御飯,鮭のチャンチャン焼き,みそ汁,すいか	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、/じゃがいも、はくさい、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/すいか、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	495(421) 25.0(21.9) 10.5(8.8) 2.9(2.6)
09 木	御飯,鶏肉の竜田揚げ,小松菜のお浸し,すまし汁	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、/とうがんにんじん、しめじ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	672(577) 25.5(22.1) 25.6(22.4) 2.2(2.0)
10 金	ロールパン,ポークビーンズ,夏野菜サラダ,バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいたい水煮缶詰、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)、/きゅうり、キャベツ、オクラ、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	580(492) 20.0(17.0) 22.5(19.2) 5.8(5.1)
11 土	和風スパゲティー,とうがんの含め煮	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、/とうがんにんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお節、魚粉、/牛乳、	牛乳	301(255) 11.2(9.7) 9.1(8.5) 2.4(2.0)
13 月	御飯,煮魚,ほうれん草のおかか和え,宮っ子汁,すいか	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、しめじ、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/たまねぎ、にんじん、ちくわ、ねぎ、しょうが、酒かす(清酒)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/すいか、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	480(402) 23.2(19.9) 8.8(7.3) 3.3(2.9)
14 火	御飯,鶏肉と季節の野菜のチーズ焼き,粉ふき芋,わかめスープ	米、/鶏むね肉、たまねぎ、パプリカ、食塩、油、ピザ用チーズ、/じゃがいも、あおりの、食塩、/絹ごし豆腐、にんじん、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、/牛乳、/ぶどう濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、	牛乳,ブドウゼリー	480(404) 21.6(18.7) 12.5(10.6) 2.0(1.8)
15 水	カレーライス,トマトサラダ,バナナ	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレールー、牛乳、固形ブイヨン、/トマト、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	671(553) 16.9(13.9) 24.2(21.1) 4.1(3.3)

献立表

2020年07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,あじの南蛮風(以上児), 鮭の南蛮風(未満児), えだまめ(以上児),キャベツ のおかか和え(未満児), みそ汁	米、/あじ、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、/さけ、酒、 片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、/えだまめ、食塩、/キャベツ、 しょうゆ、かつお節、/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、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	666(439) 24.1(15.6) 27.0(16.6) 2.9(1.7)
17 金	御飯,マーボー豆腐,春雨 サラダ,オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬け(未 満児)	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、ツナ水煮缶、カットわかめ、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	531(451) 19.6(16.5) 17.4(15.0) 2.9(2.4)
18 土	かやくうどん,かぼちゃの甘 煮	うどん、鶏もも肉、カットわかめ、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、/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	313(288) 19.6(18.0) 5.9(5.7) 2.2(2.0)
20 月	御飯,白身魚の照り焼き,ほ うれん草のお浸し,かき玉 汁,ぶどう(種無し)(以上 児),みかんのシロップ漬け (未満児)	米、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう、しめじ、しょう ゆ、かつお節、魚粉、/卵、絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、みつば、しょう ゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/ぶどう、/みかん缶、/牛 乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	410(407) 23.3(21.2) 8.9(11.0) 2.1(2.1)
21 火	御飯,エビフライ(以上児), 白身魚の竜田揚げ(未満 児),じゃがいものごま酢和 え,すまし汁	米、/えびフライ(冷凍)、油、ケチャップ、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗 粉、油、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ど うがん、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、/どうもろこし、食塩、/サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,ゆでどうもろこ し(以上児),いちご ジャムサンド(未満 児)	500(508) 17.1(20.1) 15.5(12.6) 3.7(3.0)
22 水	御飯,豆腐の卵とじ,みそ 汁,すいか	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、/だ いこん、こまつな、ちくわ、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/ すいか、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	513(442) 24.3(21.4) 14.4(12.7) 2.8(2.5)
25 土	焼きそば,レタスのスープ	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、/レタス、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	325(290) 13.2(11.6) 11.0(9.4) 3.1(3.0)
27 月	御飯,白身魚のあかね焼 き,にんじんと大根のしり しり,みそ汁,オレンジ(以上 児),みかんのシロップ漬け (未満児)	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、/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、 /絹ごし豆腐、たまねぎ、しめじ、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	520(440) 24.7(20.9) 15.2(13.0) 2.8(2.3)
28 火	御飯,鶏肉となすのうま煮, キャベツの甘酢和え	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、/キャベツ、きゅうり、パプリカ、ツナ 油漬缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/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	548(465) 17.5(14.9) 19.2(16.6) 4.8(4.3)
29 水	わかめごはん,小松菜の煮 浸し,豚汁,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、に んじん、さつま揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、/豚肉(肩ロース)、たま ねぎ、はくさい、油揚げ、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,桃ゼリー	478(400) 19.1(16.4) 13.1(11.1) 3.0(2.6)
30 木	御飯,鯖の照り煮(以上児), 煮魚(未満児),ほうれん草 のお浸し,すまし汁	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、しょうゆ、砂糖、み りん、酒、/ほうれんそう、しめじ、しょうゆ、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、/クリームチーズ、ヨーグルト(無糖)、卵、砂糖、小麦粉、レモン果汁、	牛乳,チーズケーキ	596(463) 26.4(23.3) 22.9(14.4) 2.4(1.9)
31 金	ロールパン,なすのイタリア ン風,ツナサラダ,オレンジ (以上児),みかんのシロ ップ漬け(未満児)	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、なす、油、たまねぎ、にんじん、だいたい水 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)、/レタス、きゅうり、ツナ水煮缶、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) 18.5(15.3) 20.5(17.4) 5.1(4.2)