

献立表

2020年08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 土	スパゲティナポリタン,わかめスープ	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、/カットわかめ、レタス、しめじ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、	牛乳	328(279) 12.1(10.5) 11.6(10.7) 2.5(2.1)
03 月	御飯,鮭のマヨネーズ焼き,おくらのおかか和え,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、/さけ、食塩、酒、たまねぎ、マヨネーズ、しょうゆ、あおのり、/オクラ、きゅうり、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、なす、にんじん、油揚げ、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	553(464) 26.8(21.9) 17.2(14.6) 3.0(2.4)
04 火	御飯,夏野菜のかき揚げ,小松菜のお浸し,すまし汁	米、/かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、ちくわ、小麦粉、卵、食塩、油、/こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、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、/とうもろこし、食塩、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>きんとん(未満児)</u>	420(394) 15.5(12.1) 9.2(7.0) 4.5(3.8)
05 水	御飯,白身魚の照り焼き,ひじきのごま和え,みそ汁,ぶどう(種無し)(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	米、/かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/にんじん、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、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/ぶどう、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	486(426) 24.4(21.5) 10.7(9.1) 3.1(3.1)
06 木	御飯,フーチャンプルー,冬瓜スープ	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、/とうがん、たまねぎ、はるさめ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パン缶、もも液缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	455(381) 15.8(13.4) 12.4(10.5) 2.0(1.8)
07 金	御飯,炒り豆腐,みそ汁,すいか	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、/じゃがいも、しめじ、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	562(477) 23.5(20.3) 16.0(13.8) 3.2(2.8)
08 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、たまねぎ、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	337(309) 17.7(16.2) 9.0(8.5) 1.8(1.7)
11 火	御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),ひじき炒め煮,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、/ひじき、にんじん、板こんにゃく、だいたず水煮缶詰、いんげん、油揚げ、コーン缶、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/ほうれんそう、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、/フライドポテト、あおのり、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	642(475) 24.4(18.9) 26.0(17.1) 5.4(4.8)
12 水	御飯,豆腐の卵とじ,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、/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、/なす、えのきたけ、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、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	524(444) 22.7(19.3) 14.5(12.4) 3.6(3.0)
13 木	<p>登園される方はお弁当とおやつをご持参下さい。 お弁当は冷蔵庫に保管致します。</p>			
14 金				
15 土				
17 月	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,飛鳥汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、コーン缶、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、牛乳(調理用)、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	420(420) 20.9(19.0) 9.4(11.4) 3.2(2.9)

献立表

2020年08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
18 火	御飯,あじフライ(以上児), 白身魚のフライ(未満児), えだまめ(以上児),キャベツ の割り醤油和え(未満児), レタスのスープ	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、/かかれい、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、/えだまめ、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、レタス、えのきたけ、にんじん、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/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	578(464) 22.1(17.8) 15.3(11.0) 3.9(2.9)
19 水	御飯,マーボー豆腐,春雨 サラダ,バナナ	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)、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	565(485) 22.0(19.3) 16.9(14.9) 2.8(2.4)
20 木	御飯,煮魚,小松菜のごま 和え,すまし汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ごまつな、しめじ、ごま、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、/牛乳、/ウインナー、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,ゆでフランク フルト(以上児),き んとん(未満児)	494(358) 25.9(15.4) 18.7(5.3) 2.0(2.4)
21 金	中華丼,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け(未 満児)	米、豚肉(肩ロース)、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、干しいたけ、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、/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	467(394) 15.4(12.7) 10.7(9.0) 3.5(2.9)
22 土	焼きそば,すまし汁	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、/絹ごし豆腐、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、/牛乳、	牛乳	346(309) 16.7(14.7) 11.8(10.1) 3.0(2.8)
24 月	御飯,鮭のあかね焼き,かぼ ちゃの甘煮,すまし汁,すい か	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、/かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、そうめん、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/すいか、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	447(409) 23.3(18.5) 8.7(9.5) 2.6(2.0)
25 火	にんじん御飯,和風ポテト サラダ,豚肉入り野菜スー プ	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、/じゃがいも、食塩、にんじん、きゅうり、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、酒、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	607(435) 17.7(13.9) 24.0(15.7) 3.3(2.7)
26 水	夏野菜カレー,ちりめんサラ ダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、なす、油、カレールウ、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、固形ブイヨン、/しらす干し、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	559(473) 16.5(14.1) 18.0(15.6) 3.9(3.4)
27 木	御飯,いわしのごま天ぷら (以上児),白身魚のごま天 ぷら(未満児),えだまめ(以 上児),キャベツの割り醤油和 え(未満児),さつまい汁	米、/いわし、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/かかれい、酒、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、水、ごま、油、/えだまめ、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/さつまいも、たまねぎ、にんじん、ちくわ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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	632(480) 26.9(21.8) 21.3(14.0) 4.9(2.9)
28 金	御飯,お好み風オムレツ,ほ うれん草のお浸し,すまし 汁,ぶどう(種無し)(以上 児),バナナ(未満児)	米、/卵、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、油、お好みソース、花かつお、あおのり、/ほうれん草、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、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、/ぶどう、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	510(442) 21.3(18.4) 16.4(14.1) 3.4(3.0)
29 土	かやくうどん,さつまい芋の 含め煮	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、/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	332(304) 19.4(17.7) 5.8(5.6) 1.8(1.6)
31 月	御飯,白身魚のホイル焼き, おくらのごま和え,みそ汁, なし(以上児),みかんのシ ロップ漬け(未満児)	米、/かかれい、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、しいたけ、にんじん、油、/オクラ、きゅうり、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/なし、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	524(442) 23.3(19.9) 13.4(11.4) 3.6(3.0)