

# 献立表

2020年09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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|--|---|-------------------------------------|--|
| 01<br>火 | ロールパン、クリームシチュー、トマトサラダ                            | 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、固形ブイヨン、食塩、/トマト、キャベツ、きゅうり、油、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                          | 571(487)<br>18.7(15.8)<br>25.1(21.5)<br>5.0(4.4) |
| 02<br>水 | 御飯、白身魚の照り焼き、小松菜のお浸し、みそ汁、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児) | 米、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/こまつな、にんじん、しょうゆ、かつお節、/絹ごし豆腐、たまねぎ、しめじ、油揚げ、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、/ヨーグルト(加糖)、  | 牛乳、ヨーグルト                            | 444(377)<br>24.5(21.0)<br>8.3(6.8)<br>2.6(2.1)   |
| 03<br>木 | 御飯、ハンバーグ、粉ふき芋、すまし汁                               | 米、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、牛乳(調理用)、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/じゃがいも、あおのり、食塩、/絹ごし豆腐、にんじん、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                           | 519(420)<br>21.6(16.0)<br>15.7(12.9)<br>2.1(1.8) |
| 04<br>金 | 御飯、鶏肉の甘辛炒め、キャベツの甘酢和え、かぼちゃスープ、バナナ                 | 米、/鶏もも肉、パプリカ、しょうが、酒、しょうゆ、板こんにやく、いんげん、油、酒、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、バター、ベシヤメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、  | 牛乳、お菓子                              | 533(447)<br>20.4(17.5)<br>9.7(8.1)<br>3.4(3.0)   |
| 05<br>土 | 焼きビーフン、レタスのスープ                                   | 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、/レタス、絹ごし豆腐、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、  | 牛乳                                  | 317(292)<br>12.0(11.1)<br>11.9(11.1)<br>1.7(1.5) |
| 07<br>月 | 御飯、あじの照り焼(以上児)、白身魚の照り焼き(未満児)、きんぴら、みそ汁、なし         | 米、/あじ、しょうが、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/ごぼう、にんじん、板こんにやく、ちくわ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、ごま油、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/なし、/牛乳、/お菓子、                             | 牛乳、お菓子                              | 437(425)<br>21.7(19.8)<br>10.5(11.8)<br>3.1(3.0) |
| 08<br>火 | 御飯、ささみのフライ、ブロッコリーの割り醤油和え、すまし汁                    | 米、/鶏ささ身、食塩、酒、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、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/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) | 584(559)<br>29.5(24.9)<br>17.2(15.2)<br>4.0(4.0) |
| 09<br>水 | カレーライス、大根の和風サラダ、バナナ                              | 米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレーウ、牛乳、固形ブイヨン、/だいこん、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、   | 牛乳、ぶどうゼリー                           | 622(534)<br>16.0(13.5)<br>19.3(16.8)<br>3.5(3.1) |
| 10<br>木 | 御飯、鯖の味噌煮(以上児)、白身魚のみそ煮(未満児)、ほうれん草のおかか和え、すまし汁      | 米、/さば、しょうが、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、しょうが、みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/たまねぎ、にんじん、そうめん、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、 | 牛乳、スイートポテト                          | 595(357)<br>23.2(16.7)<br>17.6(5.6)<br>3.5(2.9)  |
| 11<br>金 | 御飯、マーボー豆腐、春雨のごま酢和え、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬(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、ハム、きゅうり、カットわかめ、コーン缶、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、   | 牛乳、お菓子                              | 551(469)<br>19.4(16.4)<br>16.5(14.2)<br>2.9(2.4) |
| 12<br>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、カットわかめ、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                                  | 357(328)<br>18.8(17.3)<br>9.9(9.3)<br>1.7(1.6)   |
| 14<br>月 | 御飯、白身魚のタンドリー風、ほうれん草のごま和え、みそ汁、なし                  | 米、/かかれい、カレー粉、食塩、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、砂糖、/ほうれん草、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/なし、/牛乳、/お菓子、  | 牛乳、お菓子                              | 487(407)<br>22.3(19.0)<br>8.0(6.5)<br>3.7(3.3)   |
| 15<br>火 | いも御飯、小松菜の炒め煮、鶏肉と野菜のスープ                           | 米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、/こまつな、しめじ、コーン缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、/鶏もも肉、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ピュアココア)、油、粉糖、         | 牛乳、ココアケーキ                           | 516(452)<br>19.3(16.9)<br>11.2(9.6)<br>3.3(3.0)  |

# 献立表

2020年09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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---|---|----------------|--|
| 16<br>水 | 御飯, 鮭のチャンチャン焼き, すまし汁, 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、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、だいこん、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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、   | 牛乳, 桃ゼリー       | 441(373)<br>22.8(19.4)<br>9.1(7.6)<br>2.6(2.1)   |
| 17<br>木 | 御飯, たまごのオープン焼き, ブロッコリーサラダ, みそ汁  | 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、パプリカ、油、りんご酢、砂糖、食塩、/じゃがいも、しめじ、油揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、                          | 牛乳, ヨーグルト      | 484(412)<br>22.4(19.6)<br>14.3(12.3)<br>3.3(3.0) |
| 18<br>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, バナナ                                       | 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)、/キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、/バナナ、/牛乳、/お菓子、            | 牛乳, お菓子        | 525(441)<br>18.6(15.6)<br>19.5(16.5)<br>5.4(4.7) |
| 19<br>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、鶏ひき肉、しめじ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/絹ごし豆腐、キャベツ、しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、  | 牛乳             | 308(262)<br>14.7(12.8)<br>8.8(8.2)<br>2.5(2.1)   |
| 23<br>水 | 御飯, 煮魚, 五目煮豆, たまごスープ, オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>                   | 米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/だいたい水煮缶詰、だいこん、きんぴらこんやく、にんじん、ちくわ、いんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、/卵、たまねぎ、焼ふ、カットわかめ、ごま、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/プリン、 | 牛乳, プリン        | 514(444)<br>26.2(22.6)<br>12.7(11.2)<br>2.6(2.1) |
| 24<br>木 | 御飯, 鮭の野菜あんかけ, みそ汁   | 米、/さけ、食塩、酒、片栗粉、油、しめじ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、片栗粉、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/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 | 561(475)<br>26.7(23.0)<br>17.7(15.3)<br>3.3(2.9) |
| 25<br>金 | きのこのハヤシライス, スパゲティサラダ, バナナ   | 米、牛肉(肩ロース)、にんじん、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ハヤシルウ、ワイン(赤)、トマトピューレ、食塩、固形ブイヨン、/スパゲティー、きゅうり、ベーコン、マヨネーズ、砂糖、食塩、りんご酢、/バナナ、/牛乳、/お菓子、                            | 牛乳, お菓子        | 631(553)<br>16.9(14.7)<br>25.6(22.5)<br>3.7(3.3) |
| 26<br>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)<br>13.2(11.6)<br>11.0(9.4)<br>3.1(3.0)  |
| 28<br>月 | 御飯, 鯖のあかね焼き(以上児), 白身魚のあかね焼き(未満児), かき玉汁, オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u> | 米、/さば、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/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、/卵、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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、                        | 牛乳, お菓子        | 534(398)<br>22.9(18.9)<br>18.3(10.3)<br>1.7(1.3) |
| 29<br>火 | 御飯, 関東煮, 海の雷豆腐  | 米、/鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、板こんにやく、ちくわ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、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、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、                      | 牛乳, 揚げぱん(きな粉)  | 557(473)<br>23.5(20.4)<br>16.8(14.5)<br>4.0(3.6) |
| 30<br>水 | 木の葉丼, ひじきのごま和え, なし  | 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、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/なし、/牛乳、/ゼリー、   | 牛乳, りんごゼリー     | 490(433)<br>18.8(16.5)<br>11.9(10.2)<br>3.9(3.5) |
|         |   |   |                |  |
|         |   |   |                |  |
|         |   |   |                |  |