

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 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) 18.7(15.8) 25.1(21.5) 5.0(4.4)
02 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) 24.5(21.0) 8.3(6.8) 2.6(2.1)
03 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) 21.6(16.0) 15.7(12.9) 2.1(1.8)
04 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) 20.4(17.5) 9.7(8.1) 3.4(3.0)
05 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) 12.0(11.1) 11.9(11.1) 1.7(1.5)
07 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) 21.7(19.8) 10.5(11.8) 3.1(3.0)
08 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) 29.5(24.9) 17.2(15.2) 4.0(4.0)
09 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、カレーパウダー、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) 16.0(13.5) 19.3(16.8) 3.5(3.1)
10 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) 23.2(16.7) 17.6(5.6) 3.5(2.9)
11 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) 19.4(16.4) 16.5(14.2) 2.9(2.4)
12 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) 18.8(17.3) 9.9(9.3) 1.7(1.6)
14 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) 22.3(19.0) 8.0(6.5) 3.7(3.3)
15 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) 19.3(16.9) 11.2(9.6) 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 たんぱく質 脂質 食物繊維
16 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) 22.8(19.4) 9.1(7.6) 2.6(2.1)
17 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) 22.4(19.6) 14.3(12.3) 3.3(3.0)
18 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、だいたく水煮缶詰、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) 18.6(15.6) 19.5(16.5) 5.4(4.7)
19 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) 14.7(12.8) 8.8(8.2) 2.5(2.1)
23 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、/だいたく水煮缶詰、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) 26.2(22.6) 12.7(11.2) 2.6(2.1)
24 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) 26.7(23.0) 17.7(15.3) 3.3(2.9)
25 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) 16.9(14.7) 25.6(22.5) 3.7(3.3)
26 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)
28 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) 22.9(18.9) 18.3(10.3) 1.7(1.3)
29 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) 23.5(20.4) 16.8(14.5) 4.0(3.6)
30 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) 18.8(16.5) 11.9(10.2) 3.9(3.5)