

献立表

2020年10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。

エネルギー等の表示について

主食(ごはん)・副菜等は以上児(ふじ・ゆり・きく組)と共通です。

()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 木	御飯,豚肉のしょうが焼き, 胡瓜のしらす和え,みそ汁	米、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/きゅうり、キャベツ、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/なす、にんじん、油揚げ、みずな、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、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	600(512) 25.0(21.7) 20.0(17.4) 3.3(2.9)
02 金	御飯,ぶりの照り焼(以上 児), <u>鮭の照り焼</u> (未満 児), <u>ひじき炒め煮</u> ,すまし 汁,バナナ	米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/さけ、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/ひじき、にんじん、きんぴらこんにやく、だいち水煮缶詰、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/絹ごし豆腐、たまねぎ、ほうれんそう、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	597(451) 24.4(19.5) 19.1(11.6) 3.5(3.1)
03 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)
05 月	御飯,野菜オムレツ,キャベ ツの甘酢和え,たつぷり野 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</u> (未満児)	米、/卵、たまねぎ、ベーコン、パプリカ、しめじ、牛乳(調理用)、生クリーム、油、ケチャップ、/キャベツ、ツナ水煮缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/じゃがいも、だいこん、にんじん、だいち水煮缶詰、パセリ粉、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	553(470) 19.3(16.3) 16.9(14.6) 3.4(2.8)
06 火	御飯, <u>さんまの竜田揚げ</u> (以上児), <u>白身魚の竜田 揚げ</u> (未満児),ブロッコリー の割り醤油和え,みそ汁	米、/さんま、しょうが、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/焼ふ、バター、砂糖、	牛乳,ふのラスク	616(437) 23.3(20.7) 28.3(15.4) 3.2(2.9)
07 水	ロールパン,ポークビー ンズ,マカロニサラダ,なし	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいち水煮缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ホールのマト缶詰、ウスターソース、固形ブイヨン、食塩、砂糖、ワイン(赤)、/マカロニ、きゅうり、コーン缶、ハム、マヨネーズ、砂糖、食塩、りんご酢、/なし、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	581(499) 23.5(20.4) 23.8(20.4) 5.1(4.4)
08 木	牛そぼろ御飯,なたね和え, すまし汁	米、こんぶ(だし用)、牛ひき肉、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうが、ねぎ、/ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、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、/みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳,オレンジゼ リー	477(401) 20.4(17.6) 15.3(13.1) 1.9(1.7)
09 金	御飯,鮭のホイル焼き,小松 菜のお浸し,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、/ごまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、/はくさい、だいこん、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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	507(423) 23.5(20.0) 13.3(11.3) 3.7(3.2)
10 土	運動会の為給食はありません。			
12 月	御飯,ツナ大豆炒め,たまご スープ,りんご	米、/ツナ油漬缶、だいち水煮缶詰、にんじん、油揚げ、糸こんにやく、さやいんげん、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつお節、魚粉、/卵、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	461(453) 18.8(17.4) 15.6(17.0) 3.9(3.7)
13 火	御飯,ミートローフ,こふき 芋,みそ汁	米、/鶏ひき肉、豚ひき肉、食塩、卵、パン粉、牛乳(調理用)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/じゃがいも、食塩、あおりの、/ほうれんそう、絹ごし豆腐、だいこん、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/ホットドッグパン、ココア(ビュアココア)、砂糖、コーンスターチ、牛乳(調理用)、パナラエッセンス、食塩、/食パン、ココア(ビュアココア)、砂糖、コーンスターチ、牛乳(調理用)、パナラエッセンス、食塩、	牛乳,ココアミルク パン(以上児), <u>ココ アミルクサンド</u> (未 満児)	607(531) 24.6(22.1) 15.5(13.7) 3.7(3.5)
14 水	御飯,八宝菜,春雨の酢の 物,バナナ	米、/豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし、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、/はるさめ、きゅうり、コーン缶、しらす干し、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	524(447) 15.5(13.1) 12.1(10.3) 3.2(2.8)
15 木	御飯,煮魚,小松菜のおか か和え,みそ汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ごまつな、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/さつまいも、バター、りんご、砂糖、食塩、水、	牛乳,さつまいもと りんごの甘煮	476(399) 22.4(19.1) 9.2(7.7) 3.4(3.0)

献立表

2020年10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金	カレーライス,大根の和風サラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、たまねぎ、じゃがいも、牛肉(肩ロース)、にんじん、油、カレールウ、牛乳、固形ブイオン、/だいこん、きゅうり、しらす干し、ハム、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	632(542) 19.1(16.0) 23.0(20.1) 3.9(3.3)
17土	焼きビーフン,わかめスープ	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、/カットわかめ、しめじ、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/牛乳、	牛乳	306(282) 11.2(10.4) 11.4(10.6) 1.7(1.6)
19月	御飯,たまごのオープン焼き,ほうれん草のおかか和え,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、/卵、かつお節、しょうゆ(うすくち)、みりん、ツナ油漬、にんじん、たまねぎ、みつば、食塩、油、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/さつまいも、はくさい、だいこん、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	529(449) 21.7(18.4) 13.4(11.4) 3.4(2.9)
20火	御飯,すき焼き風煮,ひじきのごま和え	米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、しゅんぎく、糸こんにゃく、ごぼう、にんじん、焼ふ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、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、/牛乳、/クリームチーズ、小麦粉、卵、砂糖、生クリーム、レモン果汁、	牛乳,チーズケーキ	632(541) 20.9(18.0) 29.8(26.1) 4.3(3.8)
21水	わかめごはん,ごもく煮豆,飛鳥汁,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、/れんこん、にんじん、だいたい水煮缶詰、いんげん、板こんにゃく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、/鶏もも肉、みずな、たまねぎ、しめじ、ごぼう、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、牛乳(調理用)、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	480(402) 20.1(17.3) 9.8(8.2) 4.3(3.8)
22木	御飯,焼肉,ゆで野菜(ブロッコリー),みそ汁	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、/ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、/焼ふ、はくさい、にんじん、えのきたけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、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	663(568) 22.6(19.5) 29.4(25.8) 5.3(4.7)
23金	御飯,さわらの照り焼き,ほうれん草のお浸し,すまし汁,りんご	米、/さわら、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれん草、しめじ、しょうゆ、かつお節、花かつお、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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	433(418) 21.5(17.9) 10.9(12.6) 3.0(2.8)
24土	わかめうどん,じゃが芋のそぼろ煮	うどん、カットわかめ、にんじん、油揚げ、干しいたけ、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、/じゃがいも、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、かつお節、片栗粉、魚粉、/牛乳、	牛乳	334(307) 17.8(16.4) 9.0(8.5) 1.5(1.4)
26月	親子丼,切干大根の煮付け,りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、卵、かまぼこ、みつば、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、/切り干しだいこん、ちくわ、にんじん、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、水、だいたい水煮缶詰、ひじき、干しいたけ、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	569(498) 24.5(21.5) 15.6(13.4) 4.4(3.9)
27火	御飯,鯖の照り煮(以上児), <u>煮魚(未満児)</u> ,ほうれん草のおかか和え,すまし汁	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、/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、油揚げ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	牛乳,大学芋	574(445) 22.4(19.8) 18.1(10.1) 3.4(3.1)
28水	御飯,ちゃんこ鍋,小松菜の炒め煮,バナナ	米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、焼き豆腐、はくさい、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、油揚げ、しゅんぎく、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつお節、水、/ごまつな、えのきたけ、ごま油、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、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	493(415) 19.9(17.2) 12.3(10.5) 3.5(3.1)
29木	御飯,ぶりの竜田揚げ,ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁	米、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、/だいこん、にんじん、なめこ、油揚げ、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	699(515) 24.4(19.7) 32.2(22.9) 3.5(2.9)
30金	ロールパン,クリームシチュー,ちりめんサラダ,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、/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、固形ブイオン、食塩、/しらす干し、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	497(423) 20.5(17.1) 17.5(14.7) 4.3(3.6)
31土	チャンポン麺,さつま芋の含め煮	ゆで中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ(うすくち)、しょうが、/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	311(282) 13.9(12.7) 9.2(8.7) 2.7(2.4)