

# 献立表

2020年11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  
エネルギー等の表示について  
食材の変更について

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。  
()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。  
大豆・コーン・グリーンピース・いんげんは、窒息の恐れがある為、未満児には使用しておりません。

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
02月	御飯(未満児),白身魚のあかね焼き(未満児),五目煮豆(未満児),すまし汁(未満児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/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、/だ いず水煮缶詰、れんこん、きんぴらこんにやく、にんじん、ちくわ、グリーンピース、 しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつお節、/絹ごし豆腐、たま ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/ みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	163(411) 5.7(18.8) 8.9(9.6) 0.3(2.7)
04水	御飯,肉じゃが風煮,ほうれん草煮浸し,りんご	米、/牛肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、糸こんに やく、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、魚粉、/ほうれんそう、しめじ、 油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	516(436) 18.3(15.8) 14.8(12.7) 4.4(3.9)
05木	御飯,マーボー豆腐,大根サラダ	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、/きゅうり、ハ ム、だいこん、ごま、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、 /コッペパン、卵、マヨネーズ、食塩、パセリ粉、/サンドイッチパン、いちご ジャム、	牛乳,たまごドッグ (以上児),いちご ジャムサンド(未満 児)	647(516) 26.1(19.5) 24.0(13.9) 3.4(3.4)
06金	御飯,鮭のホイル焼き,小松菜のごま和え,みそ汁,柿(以上児),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、/こま つな、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、油 揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/かき、/バナナ、/牛 乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	552(441) 24.0(20.4) 14.0(11.8) 4.8(3.6)
07土	ミートスパゲティ,レタスのスープ	スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、ケ チャップ、食塩、油、粉チーズ、/レタス、絹ごし豆腐、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	345(294) 14.9(13.0) 11.8(10.8) 2.9(2.4)
09月	御飯,ぶりの照り焼(以上児),白身魚の照り焼(未満児),きんぴら,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/かれい、酒、食塩、しよ うゆ、みりん、砂糖、油、/れんこん、にんじん、ちくわ、グリーンピース、しょうゆ、み りん、砂糖、油、ごま、ごま油、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、しめ じ、みつば、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	579(435) 23.5(19.1) 19.3(10.8) 2.8(2.2)
10火	御飯,鶏肉の卵の花炒め,みそ汁	米、/鶏もも肉、おから、にんじん、板こんにやく、油揚げ、干しいたけ、ね ぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/じゃがいも、ほうれんそう、 たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/フライドポテト、 あおりのり、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	614(524) 22.6(19.5) 22.2(19.4) 6.5(5.9)
11水	御飯,鮭のチーズホイル焼き,キャベツの割り醤油和え,豆腐と白菜のスープ,柿(以上児),りんご(未満児)	米、/たら、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、油、とろける チーズ、/キャベツ、きゅうり、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、はくさ い、だいこん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/かき、/りん ご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	493(423) 21.2(18.0) 10.9(9.2) 2.8(2.5)
12木	ロールパン,ハヤシシチュー,大根のごまサラダ	ロールパン、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ハヤシルウ、 トマトピューレ、ホールトマト缶詰、ウスターソース、食塩、固形ブイヨン、油、/ だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、りんご酢、ごま、 /牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ビュアココア)、 油、粉糖、	牛乳,ココアケーキ	643(569) 20.5(17.8) 29.9(26.0) 4.4(3.9)
13金	木の葉丼,炊き合わせ,みかん(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、/こまつな、ごま 油、しょうゆ、かつお節、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、魚粉、/みか ん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	535(469) 19.0(16.4) 13.9(11.9) 3.9(3.3)
14土	焼きそば,豆腐スープ	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、あおりのり、花かつお、/絹ごし豆腐、レタス、カットわ かめ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、	牛乳	335(299) 14.2(12.5) 11.7(10.0) 3.0(2.8)
16月	御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),なたね和え,すまし汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、しよ うが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、 卵、砂糖、食塩、かつお節、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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、/みかん、/みかん缶、/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、パニラエッセ ンス	牛乳,スイートポテト	633(389) 24.9(18.0) 19.2(7.0) 4.1(3.1)
17火	御飯,つくねの照り焼,ブロッコリーのおかか和え,みそ汁	米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しよ うが、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/ブロッコリー、しょうゆ、花かつお、かつお節、 魚粉、/さつまいも、たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	521(441) 22.8(19.6) 12.2(10.3) 3.7(3.3)

# 献立表

2020年11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 水	鮭ごはん, ひじき炒め煮, すまし汁, バナナ	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、/ ひじき、にんじん、きんぴらこんにやく、だいたい水煮缶詰、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/ たまねぎ、だいこん、そうめん、みつば、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/ バナナ、/ 牛乳、/ プリン、	牛乳, プリン	500(418) 22.1(17.7) 12.2(10.6) 3.8(3.3)
19 木	御飯, フーチャンプルー, みそ汁	米、/ 卵、キャベツ、豚肉(肩ロース)、にんじん、パプリカ、焼ふ、花かつお、油、しょうゆ、砂糖、酒、/ 絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/ 牛乳、/ サンドイッチパン、ピザソース、たまねぎ、ウインナー、ピーマン、油、ピザ用チーズ、/ サンドイッチパン、いちごジャム	牛乳, ピザトースト(以上児), いちごジャムサンド(未満児)	586(496) 25.8(20.1) 21.3(13.2) 2.7(2.7)
20 金	パドマカレー, もやしと油揚げのゴマ酢和え, りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、油、カレールウ、かつお節、水、/ 緑豆もやし、油揚げ、きゅうり、しらす干し、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/ りんご、/ 牛乳、/ お菓子、	牛乳, お菓子	589(487) 17.6(14.7) 17.5(15.1) 5.1(3.5)
21 土	かやくうどん, 大根と厚揚げの含め煮	うどん、鶏もも肉、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、/ だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、/ 牛乳、	牛乳	373(253) 23.6(15.8) 12.7(5.5) 1.4(1.0)
24 火	御飯, 煮魚, 小松菜のお浸し, みそ汁	米、/ かわい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ 絹ごし豆腐、だいこん、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、/ 牛乳、/ ホットケーキ粉、水、油、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、	牛乳, てりやきまん	497(418) 24.5(21.0) 11.1(9.4) 2.8(2.5)
25 水	御飯, ひじき入りたまごのオープン焼き, ブロッコリーのごま和え, 野菜スープ, バナナ	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、/ ブロッコリー、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ じゃがいも、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/ バナナ、/ 牛乳、/ ヨーグルト(加糖)、	牛乳, ヨーグルト	491(414) 20.7(18.0) 12.5(10.6) 3.9(3.5)
26 木	御飯, さんまのかばやき(以上児), 白身魚のかばやき(未満児), キャベツのおかか和え, すまし汁	米、/ さんま、しょうが、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ かわい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ キャベツ、しょうゆ、花かつお、かつお節、/ 絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、しょうゆ(うすくち)、みつば、食塩、かつお節、魚粉、/ 牛乳、/ さつまいも、	牛乳, 焼き芋	631(455) 21.6(18.2) 21.7(10.0) 3.5(3.2)
27 金	ロールパン, ポークビーンズ, 大根の和風サラダ, りんご	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)、/ だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/ りんご、/ 牛乳、/ お菓子、	牛乳, お菓子	584(496) 20.3(17.2) 24.2(20.7) 5.6(4.8)
28 土	肉うどん, かぼちゃの甘煮	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、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、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、/ 牛乳、	牛乳	354(325) 16.9(15.6) 10.7(10.0) 1.9(1.7)
30 月	御飯, 鮭の塩焼き, 小松菜のごま和え, かき玉汁, みかん(以上児), みかんのシロップ漬(未満児)	米、/ さけ、レモン、食塩、/ こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ 卵、絹ごし豆腐、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、魚粉、/ みかん、/ みかん缶、/ 牛乳、/ お菓子、	牛乳, お菓子	505(423) 25.6(21.8) 12.3(10.4) 2.8(2.2)