

# 献立表

2020年12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
01 火	御飯,鶏肉の竜田揚げ,ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/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、/サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,いちごジャム サンド	660(566) 32.0(27.9) 19.3(16.7) 4.0(3.6)
02 水	御飯,白身魚のホイル焼き,おかか和え,すまし汁,バナナ	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、/キャベツ、きゅうり、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	452(370) 22.4(17.5) 6.8(5.4) 3.1(2.7)
03 木	御飯,炒り豆腐,みそ汁	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、/かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、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	544(461) 21.2(18.3) 15.3(13.1) 4.4(3.9)
04 金	きつね丼,春雨サラダ,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、卵、たまねぎ、かまぼこ、にんじん、みつば、油揚げ、砂糖、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、魚粉、/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)、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	552(467) 21.0(17.9) 15.0(12.8) 2.4(1.8)
05 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、油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、/絹ごし豆腐、レタス、カットわかめ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、	牛乳	335(299) 14.2(12.4) 11.7(10.0) 2.9(2.8)
07 月	御飯,鮭の照り焼き,小松菜のごま和え,みそ汁,りんご	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/こまつな、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	519(434) 23.9(20.4) 12.5(10.6) 3.2(2.8)
08 火	御飯,かき揚げ(納豆),ほうれん草のお浸し,すまし汁	米、/かぼちゃ、納豆、ちくわ、ねぎ、たまねぎ、小麦粉、卵、食塩、油、/ほうれん草、しょうゆ、かつお節、魚粉、/カットわかめ、はくさい、しめじ、かまぼこ、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、/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	465(390) 18.6(15.9) 10.4(8.7) 7.3(6.6)
09 水	ロールパン,ポークビーンズ,野菜サラダ,バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、ベーコン、だいた水煮缶詰、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ホーントマト缶詰、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、コーン缶、ハム、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	530(449) 21.0(17.9) 20.0(17.0) 5.6(4.8)
10 木	御飯,煮魚,きんぴら,みそ汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/れんこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、ごま油、かつお節、魚粉、/だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、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	541(381) 21.5(17.2) 12.5(6.6) 3.6(3.0)
11 金	御飯,ちゃんこ鍋,ひじきのサラダ,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、/ひじき、にんじん、キャベツ、コーン缶、ベーコン、砂糖、りんご酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	511(430) 18.4(15.5) 13.9(11.9) 4.0(3.3)
12 土	肉うどん,じゃが芋の含め煮	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、/じゃがいも、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) 17.0(15.7) 10.6(9.9) 1.4(1.2)
14 月	御飯,関東煮,なたね和え,りんご	米、/鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、板こんにゃく、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、/ほうれん草、かつお節、魚粉、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	498(417) 18.5(15.9) 12.0(10.1) 3.3(2.9)
15 火	御飯,鯖の照り煮(以上児),煮魚(未満児),ひじきのごま和え,みそ汁	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/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、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ビュアココア)、コーンスターチ、水、バニラエッセンス、ゼラチン、水、/もち、きな粉、砂糖、	牛乳,コアブラン ジェ(0,1,2,3才児), きなこ餅(4,5才児)	735(396) 29.1(21.2) 17.7(8.0) 4.5(2.7)

# 献立表

2020年12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	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,かきたま汁,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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,／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,魚粉,／みかん,／みかん缶,／牛乳,／ヨーグルト(加糖),	牛乳,ヨーグルト	451(381) 22.7(19.8) 10.2(8.5) 2.8(2.2)
17 木	御飯,コロッケ,ゆで野菜,すまし汁	米,／じゃがいも,牛ひき肉,たまねぎ,油,食塩,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,／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,／むしパンミックス,野菜ジュース,	牛乳,野菜蒸しパン	625(526) 19.0(14.6) 17.8(15.3) 3.9(3.5)
18 金	ロールパン,クリームシチュー,和風サラダ,バナナ	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,／にんじん,キャベツ,きゅうり,花かつお,油,酢,砂糖,食塩,しょうゆ,／バナナ,／牛乳,／お菓子,	牛乳,お菓子	524(441) 19.7(16.6) 18.5(15.6) 4.4(3.8)
19 土	きつねうどん,さつま芋の含め煮	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,／さつまいも,いんげん,砂糖,しょうゆ,みりん,かつお節,／牛乳,	牛乳	329(303) 14.8(13.7) 7.5(7.1) 1.2(1.1)
21 月	御飯,ローストチキン,ブロッコリーの割り醤油和え,かぼちゃスープ,りんご	米,／鶏もも肉,鶏ひき肉,砂糖,しょうゆ,酒,ごま油,／ブロッコリー,かつお節,しょうゆ,魚粉,／かぼちゃ,たまねぎ,バター,ベシヤメルソース,牛乳(調理用),固形ブイヨン,食塩,パセリ,／りんご,／牛乳,／お菓子,	牛乳お菓子	572(483) 24.9(21.6) 15.6(13.4) 3.8(3.3)
22 火	御飯,たまごのオープン焼き,キャベツの甘酢和え,すまし汁	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,／キャベツ,しらす干し,りんご酢,砂糖,食塩,しょうゆ(うすくち),／カットわかめ,にんじん,はくさい,かまぼこ,しょうゆ(うすくち),食塩,かつお節,魚粉,／牛乳,／蒸しパンミックス,ながいも,	牛乳,かるかん	537(446) 21.4(16.7) 12.6(10.6) 1.9(1.7)
23 水	御飯,白身魚の照り焼き,小松菜のごま和え,たっぷり野菜と大豆のスープ,バナナ	米,／かれい,酒,食塩,しょうゆ,みりん,砂糖,／こまつな,しいたけ,ごま,しょうゆ,かつお節,魚粉,／じゃがいも,にんじん,たまねぎ,だいたい水煮缶詰,固形ブイヨン,しょうゆ(うすくち),食塩,パセリ粉,／バナナ,／牛乳,／プリン,	牛乳,プリン	507(431) 23.2(20.2) 10.9(9.5) 3.5(3.0)
24 木	御飯,エビフライ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),ブロッコリーのおかか和え,みそ汁	米,／えびフライ(冷凍),油,ケチャップ,／かれい,食塩,酒,しょうゆ,片栗粉,油,／ブロッコリー,しょうゆ,花かつお,かつお節,魚粉,／だいこん,たまねぎ,にんじん,しめじ,油揚げ,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	648(459) 20.2(19.9) 26.9(16.8) 3.9(3.2)
25 金	パドマカレー,ハムサラダ,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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,／ハム,キャベツ,きゅうり,コーン缶,油,りんご酢,砂糖,食塩,／みかん,／みかん缶,／牛乳,／お菓子,	牛乳,お菓子	573(474) 17.4(14.3) 16.2(14.0) 5.3(3.4)
26 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,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,／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	339(311) 17.9(16.4) 9.1(8.6) 2.2(2.0)