献　立　表

2021年01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　()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。
大豆・コーン・グリンピース・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
05 火	カレーライス,ちりめんサラダ	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、固形ブイヨン、／しらす干し、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、／牛乳、／みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	561(476) 15.4(13.1) 19.6(17.0) 3.5(3.1)
06 水	他人丼,ひじきのごま和え,りんご	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、卵、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、／りんご、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	604(521) 23.8(21.0) 22.0(19.5) 3.6(3.1)
07 木	御飯,筑前煮,みそ汁	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつお節、魚粉、／だいこん、たまねぎ、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、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	牛乳,大学芋	554(470) 21.0(18.0) 15.3(13.1) 4.5(4.1)
08 金	御飯,白身魚の塩焼き,小松菜のおかか和え,かき玉汁,バナナ	米、／かれい、レモン、食塩、／こまつな、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、／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、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	511(427) 25.3(21.9) 10.9(9.2) 2.9(2.6)
09 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	362(333) 18.8(17.3) 10.4(9.7) 1.7(1.6)
12 火	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、かつお節、しょうゆ、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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、あおのり、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	660(563) 23.9(20.5) 29.2(25.4) 4.6(4.1)
13 水	御飯,松風焼き,小松菜のお浸し,すまし汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、酒、油、しょうが、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、ごま、あおのり、／こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／はくさい、だいこん、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、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	480(399) 21.7(17.0) 12.4(10.4) 3.0(2.3)
14 木	御飯,白身魚のホイル焼き,ほうれん草のおかか和え,たまごスープ	米、／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、／ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、／卵、絹ごし豆腐、もやし、しめじ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、／牛乳、／むしパンミックス、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパン	542(458) 24.9(21.4) 10.9(9.2) 2.7(2.4)
15 金	ロールパン,ハヤシシチュー,りんごサラダ,バナナ	ロールパン、／牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム缶、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、／りんご、だいこん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、砂糖、りんご酢、ごま、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	621(528) 18.6(15.6) 26.1(22.4) 5.1(4.4)
16 土	ミートスパゲティー,ブロッコリーしらす干し和え	スパゲティー、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、粉チーズ、／ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	348(297) 16.9(14.8) 11.3(10.5) 3.7(3.2)
18 月	御飯,豆腐の卵とじ,みそ汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、／絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、たまねぎ、干ししいたけ、にんじん、グリンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、／かぼちゃ、だいこん、みずな、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	523(441) 21.6(18.5) 12.8(10.9) 4.1(3.4)
19 火	御飯,鮭のチャンチャン焼き,すまし汁	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、／はくさい、そうめん、かまぼこ、油揚げ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／牛乳、／ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	611(438) 24.6(20.1) 22.6(14.5) 2.6(2.0)
20 水	御飯,じゃぶ煮,小松菜の炒め煮,りんご	米、／鶏もも肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、食塩、かつお節、魚粉、／こまつな、しめじ、ベーコン、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、／りんご、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	480(404) 22.1(19.2) 11.4(9.6) 3.4(2.9)

献　立　表

2021年01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
21 木	御飯,白身魚のケチャップあん,ブロッコリーのごま和え,たっぷり野菜と大豆のスープ	米、／かれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、／ブロッコリー、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、／キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいず水煮缶詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／牛乳、／コッペパン、牛乳(調理用)、砂糖、卵、卵(黄)、コーンスターチ、バニラエッセンス、／サンドイッチパン、牛乳(調理用)、砂糖、卵、卵(黄)、コーンスターチ、バニラエッセンス	牛乳,クリームパン(以上児),クリームサンド(未満児)	568(483) 24.7(21.7) 14.4(12.5) 4.6(4.2)
22 金	御飯,八宝菜,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、／豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、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、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	525(446) 16.4(13.7) 16.9(14.6) 3.1(2.5)
23 土	汁ビーフン,だいこんの含め煮	ビーフン、鶏ひき肉、かまぼこ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、／だいこん、グリンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、／牛乳、	牛乳	286(264) 13.2(12.2) 8.1(7.7) 1.8(1.6)
25 月	御飯,ひじき入りたまごのオーブン焼き,小松菜のお浸し,わかめスープ,いよかん(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、／こまつな、しょうゆ、かつお節、魚粉、／絹ごし豆腐、はくさい、カットわかめ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、／いよかん、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	484(406) 18.3(15.4) 16.2(14.0) 3.0(2.3)
26 火	御飯,さわらの照り焼き,ひじき炒め煮,みそ汁	米、／さわら、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／ひじき、にんじん、きんぴらこんにゃく、だいず水煮缶詰、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、／じゃがいも、だいこん、なめこ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／牛乳、／コッペパン、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、ケチャップ、カレー粉、食塩、水、パセリ、／サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳,カレーミートサンド(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	587(504) 26.4(21.3) 16.2(11.7) 4.4(3.9)
27 水	御飯,マーボー豆腐,なたね和え,りんご	米、／絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、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、／ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	512(434) 22.6(19.8) 14.1(12.1) 3.5(3.1)
28 木	御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),小松菜のごま和え,けんちん汁	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、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、／こまつな、しめじ、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、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、かつお節、片栗粉、魚粉、／牛乳、／小麦粉、黒砂糖、油、	牛乳,黒糖ちんすこう	682(520) 24.9(21.0) 26.6(17.7) 2.6(2.3)
29 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、まいたけ、パセリ粉、バター、クリームコーン缶、牛乳(調理用)、ベシャメルソース、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	528(444) 19.9(16.8) 18.5(15.6) 4.9(4.3)
30 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、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	354(325) 17.0(15.6) 10.7(10.0) 2.0(1.8)