

# 献立表

2021年02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月	御飯,関東煮,ほうれん草のごま和え,りんご	米、/鶏もも肉、厚揚げ、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、/ほうれんそう、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	561(474) 23.4(20.2) 16.7(14.4) 4.2(3.7)
02火	御飯,いわしのかばやき(以上児),白身魚のかばやき(未満児),ブロッコリーのおかかあえ,すまし汁	米、/いわし、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/かれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ブロッコリー、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、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、/さつまいも、水、むしパンミックス、	牛乳,鬼まんじゅう	590(465) 24.1(18.7) 15.7(10.6) 3.3(2.9)
03水	わかめごはん,小松菜の炒め煮,のっぺい汁,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、/こまつな、コーン缶、油揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、油、/鶏ひき肉、だいこん、たまねぎ、ちくわ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、かつお節、片栗粉、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	530(452) 19.0(16.2) 13.5(11.5) 2.6(2.3)
04木	御飯,煮魚,ひじき炒め煮,みそ汁	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ひじき、にんじん、きんぴらこんにゃく、だいたい水煮缶詰、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、/だいこん、たまねぎ、はくさい、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/牛乳、/かぼちゃ、砂糖、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、水、	牛乳,みたらしかぼちゃ	503(423) 22.2(18.9) 8.4(6.9) 5.9(5.3)
05金	御飯,鮭のホイル焼き,かき玉汁,ほうれん草のお浸し,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/卵、絹ごし豆腐、だいこん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	512(430) 26.7(22.8) 14.6(12.4) 3.1(2.4)
06土	かやくうどん,さつま芋の含め煮	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、/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	326(300) 19.1(17.5) 5.8(5.6) 1.6(1.4)
08月	御飯,白身魚の照り焼き,そらまめと野菜の割り醤油(以上児), <u>キャベツの割り醤油和え(未満児)</u> ,宮っ子汁,いよかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/そらまめ、食塩、キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、ちくわ、ねぎ、しょうが、酒かす(清酒)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	480(390) 23.6(19.0) 6.9(5.5) 3.0(2.0)
09火	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), <u>いちごジャムサンド(未満児)</u>	647(516) 26.1(19.5) 24.0(13.9) 3.4(3.4)
10水	カレーライス,ちりめんサラダ,りんご	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、/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、/りんご、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	585(500) 18.4(16.0) 19.8(17.2) 3.8(3.4)
12金	御飯,すき焼き風煮,じゃがいものごま酢和え,いちご	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、/じゃがいも、きゅうり、ごま、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	593(506) 19.3(16.5) 20.3(17.7) 4.4(3.9)
15月	御飯,白身魚のあかね焼き,なたね和え,みそ汁,りんご	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、/ほうれんそう、かつお節、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、/絹ごし豆腐、だいこん、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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	514(426) 25.2(20.9) 11.0(9.2) 3.4(3.0)
16火	御飯,鶏肉のノルウェー風,野菜スープ	米、/鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、にんじん、いんげん、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、/はくさい、たまねぎ、しめじ、ハム、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	570(485) 18.4(15.7) 13.8(11.8) 2.2(2.0)
17水	御飯,お好み風オムレツ,胡瓜のしらす和え,すまし汁,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/卵、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、油、お好みソース、花かつお、あおのり、/きゅうり、コーン缶、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、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,桃ゼリー	467(393) 21.5(18.4) 12.3(10.4) 2.7(2.1)

