

献立表

2021年03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,肉じゃが風煮,小松菜の炒め煮,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、糸こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節、魚粉、/こまつな、ごま油、厚揚げ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/いちご、ホットケーキ、ホイップクリーム、パイ缶、みかん缶、もも缶、チョコレートスプレー、/お菓子、	牛乳,パンケーキ(以上児),お菓子(未満児)	844(537) 26.8(20.4) 39.0(17.9) 4.9(3.5)
02火	洋風ずし,そらまめとブロッコリーのしらす(以上児),ブロッコリーしらす干し和え(未満児),すまし汁	米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、ツナ油漬缶、酒、きゅうり、卵、にんじん、ごま、油、/そらまめ、食塩、ブロッコリー、しらす干し、しょうゆ、かつお節、魚粉、/ブロッコリー、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、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、/牛乳、/あられ、	牛乳,ひなあられ	514(422) 23.2(19.0) 13.3(11.2) 3.6(3.1)
03水	御飯,魚のソース煮(以上児),煮魚(未満児),ほうれん草のおかか和え,みそ汁,いちご	米、/あじ、しょうが、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、酒、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/いちご、/牛乳、/クリームチーズ、小麦粉、卵、砂糖、ヨーグルト(無糖)、レモン果汁、	牛乳,チーズケーキ	537(433) 24.8(22.1) 17.7(14.2) 3.3(2.9)
04木	御飯,さわらのホイル焼き,小松菜のお浸し,みそ汁	米、/さわら、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、油、みりん、しょうゆ、/こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/じゃがいも、はくさい、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、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(きな粉)	582(495) 25.4(22.0) 19.0(16.5) 4.6(4.1)
05金	カレーライス,キャベツとじゃこのサラダ,バナナ	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、/キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、ごま油、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳お菓子	644(546) 17.1(14.5) 23.1(20.2) 3.6(3.2)
06土	和風スパゲティー,野菜のスープ	スパゲティー、にんじん、たまねぎ、鶏ひき肉、しめじ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/絹ごし豆腐、キャベツ、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	309(262) 14.7(12.8) 8.8(8.2) 2.5(2.1)
08月	御飯,鮭の塩焼き,ほうれん草のお浸し,かき玉汁,りんご	米、/さけ、レモン、食塩、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、魚粉、/卵、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつお節、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	503(420) 24.8(21.2) 11.5(9.6) 3.4(3.0)
09火	御飯,厚揚げの酢豚風,春雨スープ	米、/豚肉(ロース)、厚揚げ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉、/ほうれんそう、はくさい、ハム、はるさめ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、	牛乳,お芋ちゃん(さつまいもの素揚げ)	608(519) 18.6(15.9) 22.3(19.4) 3.9(3.5)
10水	御飯,煮魚,和風ポテトサラダ,みそ汁,バナナ	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/じゃがいも、食塩、にんじん、ひじき、ごま油、しょうゆ、みりん、酒、/絹ごし豆腐、たまねぎ、油揚げ、えのきたけ、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、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	496(417) 24.4(21.1) 9.5(7.9) 3.0(2.6)
11木	ロールパン,クリームシチュー,野菜サラダ	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)、ベジチメルソース、固形ブイヨン、食塩、/キャベツ、きゅうり、だいこん、ツナ水煮缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	618(446) 21.3(17.0) 27.6(18.5) 4.6(3.8)
12金	御飯,マカロニのミートソース,たっぷり野菜と大豆のスープ,いちご	米、/マカロニ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ホールトマト缶詰、トマトペースト、ケチャップ、ウスターソース、油、砂糖、酒、食塩、/じゃがいも、キャベツ、だいず水煮缶詰、ウインナー、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	568(483) 18.1(15.5) 14.8(12.7) 4.8(4.3)
15月	御飯,野菜オムレツ,ほうれん草のごま和え,わかめスープ,りんご	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、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	544(459) 18.9(16.1) 17.5(15.1) 3.5(3.0)
16火	御飯,ちくわ磯辺揚げ(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),ブロッコリーの割り醤油和え,飛鳥汁	米、/ちくわ、小麦粉、卵、あおのり、油、/かれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、魚粉、/鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、牛乳(調理用)、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	614(530) 22.4(24.3) 23.6(19.9) 4.6(3.9)

献立表

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
17 水	御飯,ぶりの照り焼(以上児),白身魚の照り焼き(未満児),小松菜のお浸し,すまし汁,いちご	米、／ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ <u>か</u> れい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、／焼ふ、たまねぎ、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、／いちご、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	517(378) 24.6(19.2) 16.7(8.8) 2.3(2.0)
18 木	御飯,マーボー豆腐,もやしと油揚げのゴマ酢和え	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、／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、／牛乳、／米、きな粉、三温糖、食塩、	牛乳,きな粉おはぎ	600(511) 23.9(20.7) 16.1(13.8) 4.0(3.6)
19 金	豆御飯,じゃが芋のそぼろ煮,すまし汁,バナナ	米、えんどう(ゆで)、食塩、酒、こんぶ(だし用)、魚粉、／じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、油、片栗粉、魚粉、／焼ふ、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、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	503(412) 18.8(14.3) 8.3(6.8) 3.4(3.0)
22 月	御飯,ヨーグルトチキン,キャベツの甘酢和え,たまごスープ,りんご	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、食塩、しょうが、ヨーグルト(無糖)、パセリ粉、ケチャップ、砂糖、／キャベツ、にんじん、コーン缶、ツナ水煮缶、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／卵、絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	556(469) 26.2(22.7) 17.3(14.9) 2.6(2.3)
23 火	御飯,鮭の南蛮風,小松菜のごま和え,すまし汁	米、／さけ、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、／こまつな、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、／はくさい、だいこん、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、／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	498(420) 22.7(19.6) 13.8(11.8) 2.4(2.2)
24 水	御飯,高野豆腐の卵とじ,みそ汁,いちご	米、／凍り豆腐、たまねぎ、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、卵、鶏もも肉、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、食塩、みりん、油、かつお節、魚粉、／さつまいも、だいこん、みずな、板こんにゃく、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、／いちご、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	447(376) 19.2(16.6) 10.3(8.6) 3.2(2.9)
25 木	御飯,鯖の味噌煮(以上児),白身魚のみそ煮(未満児),ほうれん草のおかか和え,すまし汁	米、／さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、／ <u>か</u> れい、しょうが、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、花かつお、魚粉、／たまねぎ、にんじん、そうめん、かまぼこ、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつお節、魚粉、／牛乳、／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、ココア(ビュアココア)、	牛乳,マープルケーキ	587(426) 24.7(19.2) 18.6(10.4) 2.8(2.5)
26 金	ロールパン,ポークビーンズ,野菜サラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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)、／きゅうり、ハム、だいこん、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	471(468) 19.9(17.9) 19.5(20.1) 5.2(4.6)
27 土	肉うどん,大根と厚揚げの含め煮,牛乳	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、／だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつお節、／牛乳、	牛乳	414(380) 20.9(19.1) 17.5(16.1) 1.4(1.2)
29 月	ひじきと鶏のそぼろ丼,なたね和え,りんご	米、こんぶ(だし用)、鶏ひき肉、干しいたけ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうが、さやいんげん、ひじき、たまねぎ、にんじん、／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、／お菓子、	牛乳,お菓子	521(437) 20.2(17.3) 14.2(12.1) 4.1(3.6)
30 火	御飯,煮魚,小松菜のお浸し,宮っ子汁	米、／ <u>か</u> れい、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、／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、／牛乳、／サンドイッチパン、ピザソース、たまねぎ、ベーコン、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)	533(442) 26.8(20.9) 15.2(6.9) 3.2(3.2)