

# 献立表

2021年04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いません。

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 木	御飯、鮭の照り焼き、ほうれん草のおかか和え、みそ汁	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/ほうれんそう、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/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)、かつおだし汁、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	562(476) 23.2(19.8) 20.3(17.6) 4.0(3.5)
02 金	御飯、かぼちゃのそぼろ煮、小松菜の炒め煮、いちご	米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/ごまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	559(474) 20.0(17.1) 15.7(13.5) 4.4(4.0)
03 土	スパゲティナポリタン、レタスのスープ	スパゲティー、ウインナー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、ウスターソース、粉チーズ、砂糖、/レタス、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、	牛乳	330(281) 12.2(10.6) 11.6(10.7) 2.6(2.2)
05 月	御飯、煮魚、ブロッコリーのごま和え、すまし汁、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児)	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ブロッコリー、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	466(391) 20.8(17.4) 10.9(9.1) 2.8(2.3)
06 火	御飯、焼肉、ほうれん草のお浸し、みそ汁	米、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、パプリカ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/ほうれんそう、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんでん、水、	牛乳、フルーツかん	536(454) 18.9(16.2) 19.1(16.6) 3.6(3.2)
07 水	にんじん御飯、じゃが芋のそぼろ煮、わかめスープ、バナナ	米、にんじん、油、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/じゃがいも、鶏ひき肉、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、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、固形ブイオン、食塩、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳、ヨーグルト	480(404) 19.0(16.5) 10.5(8.8) 2.3(2.0)
08 木	御飯、鮭のケチャップあん、小松菜のごま和え、みそ汁	米、/さけ、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/ごまつな、えのきたけ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、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	603(514) 25.0(21.6) 15.7(13.5) 3.5(3.1)
09 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、固形ブイオン、/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)
10 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、カットわかめ、ねぎ、干しいたけ、食塩、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	362(257) 21.5(15.4) 12.7(5.6) 1.7(1.3)
12 月	御飯、白身魚のオイル焼き、ブロッコリーのおかか和え、みそ汁、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児)	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、/ブロッコリー、しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、キャベツ、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	486(409) 22.5(18.9) 12.3(10.4) 4.1(3.5)
13 火	御飯、マーボー豆腐、なたね和え	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、/ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、かつおだし汁、/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	506(426) 20.6(17.8) 14.8(12.7) 3.4(3.0)
14 水	ロールパン、クリームシチュー、ひじきのサラダ、いちご	ロールパン、/鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、クリームコーン缶、コーン缶、パセリ粉、バター、牛乳(調理用)、ベシヤメルソース、固形ブイオン、食塩、/ひじき、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/いちご、/牛乳、/ゼリー、	牛、りんごゼリー	463(395) 20.0(17.2) 14.5(12.0) 4.3(3.8)
15 木	御飯、鮭のあかね焼き、ひじきのごま和え、みそ汁	米、/さけ、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、しょうが、/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、たまねぎ、ほうれんそう、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、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	533(451) 22.6(19.5) 11.6(9.8) 3.1(2.8)

# 献立表

2021年04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 金	中華丼,春雨サラダ,バナナ	米、豚肉(肩ロース)、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、干しいたけ、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、ツナ油漬缶、カットわかめ、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	433(447) 13.8(13.1) 12.1(14.0) 3.2(3.1)
17 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、かつおだし汁、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、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、	牛乳	342(314) 16.0(14.7) 9.4(8.9) 1.7(1.6)
19 月	御飯,鯖の味噌煮(以上児),煮魚(未満児),ひじき炒め煮,すまし汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(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、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／ひじき、だいたい水漬缶詰、油揚げ、きんぴらこんにやく、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、／はくさい、みずな、焼ふ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	516(372) 22.0(17.8) 15.8(7.9) 3.6(2.9)
20 火	御飯,ローストチキン,ブロッコリーのおかか和え,たっぷり野菜と大豆のスープ	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、しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、魚粉、／じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいたい水漬缶詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／牛乳、／ぶどう濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、	牛乳,ブドウゼリー	478(402) 24.1(20.8) 11.4(9.6) 3.3(2.9)
21 水	御飯,さわらの照り焼き,きんぴら,みそ汁,いちご	米、／さわら、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、／にんじん、ごぼう、れんこん、ピーマン、しょうゆ、みりん、砂糖、油、かつおだし汁、／だいこん、たまねぎ、なめこ、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／いちご、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	507(434) 22.8(19.9) 14.9(13.1) 2.8(2.5)
22 木	木の葉丼,ひじきのごま和え	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、／だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／牛乳、／さつまいも、バター、りんご、砂糖、食塩、水、	牛乳,さつまいもとりの甘煮	515(453) 17.7(15.4) 12.8(10.9) 4.6(4.1)
23 金	ハヤシライス,キャベツとじゃこのサラダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム缶、ハヤシルウ、ワイン(赤)、トマトピューレ、食塩、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	603(528) 17.9(15.6) 17.8(15.4) 4.1(3.6)
24 土	肉うどん,大根の含め煮	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつおだし汁、魚粉、／だいこん、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、／牛乳、	牛乳	323(297) 14.3(13.2) 10.7(10.0) 1.5(1.4)
26 月	御飯,豆腐の卵とじ,すまし汁,オレンジ(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、干しいたけ、にんじん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／はくさい、ほうれんそう、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	482(407) 18.7(15.7) 12.4(10.5) 3.2(2.7)
27 火	御飯,煮魚,切り干し大根の煮つけ,みそ汁	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、だいたい水漬缶詰、干しいたけ、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、酒、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、／たまねぎ、みずな、油揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	616(441) 23.7(19.2) 23.2(15.0) 3.9(3.2)
28 水	ロールパン,ポークビーンズ,グリーンアスパラのおかかあえ,いちご	ロールパン、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、だいたい水漬缶詰、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、酒、／グリーンアスパラガス、キャベツ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／いちご、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	453(389) 19.7(18.0) 16.6(13.9) 5.2(4.6)
29 木	御飯,あじのトマト煮(以上児),白身魚のトマト煮(未満児),小松菜のお浸し,わかめスープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け	米、／あじ、しょうが、食塩、酒、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しょうゆ、砂糖、／かれい、しょうが、食塩、酒、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しょうゆ、砂糖、／こまつな、しめじ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	466(380) 20.1(16.8) 8.2(5.6) 3.1(2.6)