

献立表

2021年05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 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、グリーンピース、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)
06 木	御飯、白身魚の竜田揚げ、キャベツのごま和え、みそ汁	米、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、たまねぎ、焼ふ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳、オレンジゼリー	472(396) 20.0(17.1) 11.2(9.4) 2.3(2.1)
07 金	御飯、ツナ大豆炒め、レタスのスープ、いちご	米、/ツナ油漬缶、だいず水煮缶詰、にんじん、油揚げ、糸こんにゃく、さやいんげん、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが、油、かつおだし汁、魚粉、/レタス、絹ごし豆腐、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	413(410) 16.9(15.5) 14.1(15.6) 3.5(3.1)
08 土	かやくうどん、かぼちゃの甘煮	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、/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	310(285) 18.8(17.2) 6.0(5.7) 2.2(2.0)
10 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、/お菓子、	牛乳、お菓子	626(537) 23.9(20.4) 20.6(17.9) 4.2(3.5)
11 火	御飯、ひじき入りたまごのオープン焼き、酢の物、みそ汁	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、ひじき、みつば、食塩、油、/きゅうり、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、/なす、だいこん、油揚げ、ねぎ、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	569(483) 22.0(19.0) 14.9(12.8) 3.7(3.3)
12 水	御飯、クリームシチュー、野菜サラダ、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/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)、ベジメルトソース、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、酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳、ヨーグルト	497(425) 20.0(17.1) 10.6(8.9) 3.6(3.0)
13 木	わかめごはん、小松菜の炒め煮、さつまい	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、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、/鶏もも肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳、ぶどうゼリー	532(458) 19.0(16.3) 16.0(13.8) 3.0(2.6)
14 金	ロールパン、マカロニのケチャップ煮、春野菜サラダ、バナナ	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、マカロニ、ケチャップ、砂糖、ウスターソース、固形ブイヨン、油、食塩、/キャベツ、スナップえんどう、コーン缶、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	602(511) 20.0(16.9) 20.0(17.0) 5.0(4.4)
15 土	和風スパゲティー、豆腐スープ	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、/はくさい、絹ごし豆腐、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	311(264) 14.9(13.0) 9.0(8.4) 2.7(2.2)
17 月	きつね丼、ひじきのごま和え、オレンジ(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、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	540(459) 19.7(16.6) 15.3(13.1) 3.4(2.9)
18 火	御飯、関東煮、ほうれん草のごま和え	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、/ほうれん草、しめじ、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛、ドーナツ	648(471) 25.0(20.6) 26.2(17.7) 4.0(3.3)
19 水	カレーライス、春雨サラダ、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬け(未満児)	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、/はるさめ、コーン缶、きゅうり、にんじん、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳、桃ゼリー	552(482) 15.9(13.2) 19.2(16.7) 3.2(2.6)

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
20 木	御飯,八宝菜,ブロッコリーの甘酢和え	米、/豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、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、/ブロッコリー、コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/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	561(476) 16.8(14.3) 22.2(19.4) 5.4(4.8)
21 金	御飯,マーボー豆腐,小松菜の炒め煮,バナナ	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、/こまつな、コーン缶、しめじ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、油、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	559(470) 19.2(16.4) 16.3(14.0) 3.5(3.1)
22 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、魚粉、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	329(302) 15.6(14.3) 9.1(8.6) 2.2(2.0)
24 月	御飯,フーチャンプルー,みそ汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/卵、キャベツ、豚肉(肩ロース)、にんじん、パプリカ、焼ふ、花かつお、油、しょうゆ、砂糖、酒、/絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、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	520(441) 20.5(17.3) 17.7(15.3) 2.6(2.1)
25 火	御飯,煮魚,ひじき炒め煮,すまし汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ひじき、だいたい水煮缶詰、油揚げ、きんぴらこんにゃく、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、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(389) 22.5(19.2) 11.0(9.3) 3.6(3.2)
26 水	ロールパン,ハヤシシチュー,キャベツとじゃこのサラダ,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、/キャベツ、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	599(517) 21.7(18.8) 25.1(21.9) 5.1(4.5)
27 木	御飯,牛肉のナムル,わかめスープ	米、/牛肉(肩ロース)、しょうゆ、ウスターソース、砂糖、みりん、酒、油、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうゆ、砂糖、かつお節、鶏がらスープ、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	444(440) 16.6(15.4) 17.7(18.9) 1.8(1.9)
28 金	御飯,鮭の照り焼き,小松菜のごま和え,たっぷり野菜と大豆のスープ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/さけ、しょうゆ、みりん、酒、油、砂糖、食塩、/こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいたい水煮缶詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/むしパンミックス、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパン	558(474) 23.2(19.5) 10.6(8.9) 3.6(3.0)
29 土	焼きそば,わかめスープ	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、ねぎ、油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、/カットわかめ、絹ごし豆腐、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、/牛乳、	牛乳	333(297) 14.0(12.3) 11.6(9.9) 2.9(2.8)
31 月	御飯,鯖の味噌煮(以上児), <u>煮魚(未満児)</u> ,キャベツのサラダ,かき玉汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、花かつお、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/卵、絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、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	538(391) 23.8(19.4) 17.0(8.9) 2.2(1.6)