

献立表

2021年06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 火	御飯,アスパラと牛肉の炒め物,ほうれん草のおかか 和え,野菜スープ	米、/牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、/ほうれんそう、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、パセリ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/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	538(450) 18.6(15.9) 15.6(13.4) 5.6(5.0)
02 水	御飯,お好み風オムレツ, キャベツとじゃこのサラダ, みそ汁,バナナ	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、 /キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、 /なす、たまねぎ、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、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	497(413) 21.5(18.7) 13.5(11.6) 3.2(2.8)
03 木	御飯,白身魚のケチャップ あん,ひじきのごま和え,す まし汁	米、/かれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にん じん、だいこん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれんそう、たまね ぎ、えのきたけ、焼ふ、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	517(431) 19.2(16.4) 12.2(10.4) 3.0(2.7)
04 金	御飯,マーボー豆腐,春雨 の酢の物,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、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、/はるさめ、 コーン缶、にんじん、きゅうり、しらす干し、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ、/ オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	525(439) 19.3(16.3) 15.5(13.3) 3.2(2.6)
05 土	スパゲティナポリタン,レタ スのスープ	スパゲティ、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	308(263) 12.1(10.5) 12.0(11.0) 3.7(3.0)
07 月	御飯,ツナ大豆炒め,レタス のスープ,オレンジ,みかん のシロップ漬け(未満児)	米、/ツナ油漬缶、だいたい水煮缶詰、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、固形ブイオン、/ オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	412(421) 17.2(16.0) 14.2(15.8) 3.7(3.5)
08 火	御飯,肉じゃが風煮,三色 和え	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、/ごまつな、かまぼこ、 コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、 砂糖、食塩、	牛乳,揚げばん(き な粉)	577(485) 20.5(17.6) 20.5(17.8) 7.8(7.0)
09 水	木の葉丼,粉ふき芋,バナ ナ	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、/にんじん、じゃが いも、あおのり、食塩、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	487(422) 18.8(16.5) 9.8(8.2) 6.3(5.6)
10 木	御飯,クリームシチュー,野 菜サラダ	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)、ベシャメルソース、固形ブイオン、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、/牛乳125m l、/牛乳、/みかん缶、/パイ缶、いちご、カルピス、水、	牛乳,フルーツポン チ	529(418) 17.5(14.8) 10.5(8.8) 6.8(5.9)
11 金	御飯,鮭の塩焼き,ほうれん 草のごま和え,すまし汁,バ ナナ	米、/さけ、レモン、食塩、/ほうれんそう、しめじ、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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	481(383) 22.4(18.1) 10.5(8.2) 3.4(2.8)
12 土	肉うどん,じゃが芋の含め 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、/じゃがいも、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、 みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	330(303) 16.2(14.9) 10.6(9.9) 4.4(3.9)
14 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	469(389) 18.7(15.7) 12.4(10.5) 3.5(2.9)
15 火	御飯,豚肉のしょうが焼き,も やしとキュウリの酢の物,み そ汁	米、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、 酒、油、/きゅうり、もやし、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ツナ油漬缶、/じゃがい も、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、/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	546(457) 21.6(18.6) 18.7(16.2) 5.1(4.6)

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
16水	御飯,鶏肉の竜田揚げ,ゆで野菜,すまし汁,バナナ	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、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、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	508(422) 25.0(21.7) 15.2(13.0) 2.1(1.8)
17木	御飯,じゃが芋と大豆のうま煮,すまし汁	米、/鶏むね肉、だいたず水煮缶詰、厚揚げ、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、グリーンピース、油、砂糖、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、たまねぎ、しめじ、かまぼこ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	647(467) 25.7(21.1) 27.2(18.6) 7.0(6.0)
18金	夏野菜カレー,切り干し大根のサラダ,すいか	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、なす、油、カレールウ、牛乳(調理用)、脱脂粉乳、固形ブイヨン、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/すいか、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	585(493) 15.9(13.5) 21.4(18.6) 4.4(3.9)
19土	塩焼きそば,ブロッコリーサラダ	焼きそばめん、レタス、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ねぎ、ごま油、あおのり、鶏がらスープ、食塩、/ブロッコリー、パプリカ、油、酢、砂糖、食塩、/牛乳、	牛乳	276(254) 14.4(13.3) 11.7(10.9) 4.5(4.0)
21月	御飯,関東煮,ほうれん草のごま和え,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	512(427) 24.2(20.6) 17.2(14.8) 6.4(5.5)
22火	御飯,あじフライ(以上児), <u>白身魚の竜田揚げ</u> (未満児),ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁	米、/あじ、レモン、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりん、/かれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、/たまねぎ、だいこん、しめじ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/どうもろこし、食塩、/かぼちゃ、砂糖、水、	牛乳,ゆでどうもろこし(以上児), <u>かぼちゃのきんとん</u> (未満児)	505(402) 23.6(18.9) 15.8(10.4) 4.9(5.0)
23水	御飯,つくねの照り焼き,キャベツのおかか和え,すまし汁,バナナ	米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/キャベツ、にんじん、花かつお、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	520(439) 22.4(19.6) 15.1(13.3) 2.9(2.6)
24木	御飯,煮魚,小松菜のお浸し,みそ汁	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、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、/小麦粉、にんじん、卵、砂糖、なたね油、ベーキングパウダー、バニラエッセンス、	牛乳,人参ケーキ	557(467) 22.9(19.6) 13.7(11.7) 4.2(3.7)
25金	ロールパン,ポークビーンズ,ワカメのサラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	ロールパン、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、だいたず水煮缶詰、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、酒、/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(うすくち)、食塩、ごま油、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	514(431) 21.1(17.7) 18.8(15.9) 8.0(6.9)
26土	じゃーじゃー麺,だいこんの含め煮	生中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、かつお節、片栗粉、魚粉、/だいこん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	355(329) 18.4(17.6) 11.1(10.4) 5.1(4.6)
28月	中華丼,春雨サラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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)、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	398(413) 13.8(12.9) 12.1(13.9) 3.1(2.8)
29火	御飯,フーチャンプルー,わかめスープ	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、カットわかめ、にら、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/牛乳、/小麦粉、黒砂糖、油、	牛乳,黒糖ちんすこう	605(511) 19.3(16.5) 23.6(20.6) 2.3(2.0)
30水	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,宮っ子汁,すいか	米、こぶ(だし用)、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、さやいんげん、/こまつな、しめじ、しょうゆ、かつお節、魚粉、コーン缶、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/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、/すいか、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	460(388) 18.5(15.9) 8.7(7.2) 3.0(2.7)