

献立表

2021年09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。
0)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 水	御飯,ハンバーグ,えだまめ(以上児),きゅうりのおかか 和え(未満児),だいこん スープ,オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬け(未	米、／牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、牛乳(調理用)、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／えだまめ、食塩、／きゅうり、花かつお、しょうゆ、かつお節、／だいこん、絹ごし豆腐、にんじん、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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	557(594) 24.5(30.0) 20.6(22.9) 3.3(3.1)
02 木	御飯,お好み風オムレツ,ブ ロッコリーの甘酢和え,たっ ぷり野菜と大豆のスープ	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、／ブロッコリー、コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／だいず水煮缶詰、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、／牛乳、／みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	458(378) 17.9(15.3) 12.2(10.3) 6.3(5.6)
03 金	御飯,さわらの塩焼き,ほう れん草のお浸し,すまし汁, バナナ	米、／さわら、レモン、食塩、／ほうれんそう、しょうゆ、魚粉、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、だいこん、カットわかめ、みつば、しょうが、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	480(383) 20.4(16.5) 12.2(9.7) 2.5(2.0)
04 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(297) 16.2(14.6) 10.6(9.5) 4.4(3.9)
06 月	御飯,アジの塩焼き(以上 児),白身魚の塩焼き(未満 児),小松菜のごま和え,み そ汁,バナナ	米、／あじ、レモン、食塩、／かわいい、レモン、食塩、／こまつな、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、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、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	489(488) 22.3(23.2) 10.4(12.0) 3.3(2.9)
07 火	牛そぼろ御飯,海の雷豆 腐,みそ汁	米、こぶ(だし用)、牛ひき肉、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうが、ねぎ、／絹ごし豆腐、しらす干し、カットわかめ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつおだし汁、魚粉、／たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、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	624(446) 20.4(16.3) 28.9(20.2) 3.3(2.7)
08 水	御飯,鶏肉の竜田揚げ,ブ ロッコリーの割り醤油和え, 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、／鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、／ブロッコリー、かつおだし汁、しょうゆ、／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、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	498(513) 26.0(26.7) 15.4(17.7) 2.9(2.4)
09 木	御飯,煮魚,小松菜のおか か和え,かきたま汁	米、／かわいい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、／卵、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	牛乳,大学芋	491(503) 21.0(22.2) 12.7(15.3) 3.4(3.1)
10 金	ロールパン,きのこのカレー シチュー,トマトサラダ,バナ ナ	ロールパン、／牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、だいず水煮缶詰、しめじ、まいたけ、マッシュルーム缶、油、カレールウ、牛乳(調理用)、／トマト、キャベツ、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	602(505) 20.2(17.1) 27.8(24.0) 6.5(5.7)
11 土	和風スパゲティー,レタスの 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、レタス、しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、／牛乳、	牛乳	284(241) 14.9(13.0) 8.9(8.3) 3.6(2.9)
13 月	親子丼,切り干し大根の煮 つけ,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、にんじん、卵、かまぼこ、みつば、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、片栗粉、かつお節、／切り干しだいこん、にんじん、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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	523(531) 22.5(23.2) 14.7(17.0) 3.2(2.7)
14 火	御飯,ぶりの竜田揚げ,キャ ベツの甘酢和え,すまし汁	米、／ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／たまねぎ、にんじん、えのきたけ、油揚げ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	598(502) 22.0(18.8) 20.1(17.3) 3.9(3.5)
15 水	御飯,ミートローフ,こぶき 芋,わかめスープ,オレンジ (以上児),みかんのシロッ プ漬け(未満児)	米、／鶏ひき肉、豚ひき肉、食塩、卵、パン粉、牛乳(調理用)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／じゃがいも、食塩、あおのり、／絹ごし豆腐、だいこん、カットわかめ、しめじ、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、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	491(413) 19.8(16.9) 13.3(11.3) 5.9(5.0)

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 木	御飯,鯖のあかね焼き(以上児),白身魚のあかね焼き(未満児),小松菜のお浸し,みそ汁	米、／さば、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、／ 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、／こまつな、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／なす、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ピュアココア)、コーンスターチ、水、バニラエッセンス、ゼラチン、水	牛乳,ココアブラマンジェ	478(351) 22.6(18.9) 14.3(6.7) 2.6(2.3)
17 金	御飯,八宝菜,春雨の酢の物,バナナ	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、／はるさめ、きゅうり、コーン缶、にんじん、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	521(431) 16.2(13.7) 13.9(11.8) 3.8(3.4)
18 土	きつねうどん,大根のそぼろ煮	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、／だいこん、にんじん、鶏ひき肉、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、	牛乳	298(274) 15.2(14.0) 8.7(8.2) 1.0(0.9)
21 火	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ	米、鶏もも肉、たまねぎ、れんこん、ごぼう、にんじん、油、カレールウ、かつお節、水、／キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、油、／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	585(587) 16.8(18.4) 22.8(24.4) 6.1(5.5)
22 水	御飯,すき焼き風煮,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、／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、／ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	492(412) 17.5(14.7) 16.5(14.2) 4.7(4.0)
24 金	御飯,煮魚,春雨の酢の物,みそ汁,なし	米、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、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、／かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、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、／なし、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	492(502) 21.0(22.2) 11.5(14.1) 3.5(3.1)
25 土	焼きビーフン,わかめスープ	ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩、みりん、／カットわかめ、しめじ、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイヨン、／牛乳、	牛乳	289(266) 11.2(10.4) 11.4(10.6) 1.7(1.6)
27 月	御飯,たまごのオープン焼き,小松菜のしらす和え,みそ汁,りんご	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、みつば、食塩、油、／こまつな、しらす干し、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／さつまいも、はくさい、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、／りんご、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳,お菓子	438(426) 18.6(17.2) 13.2(14.8) 3.2(3.1)
28 火	ロールパン,ローストチキン,グリーンサラダ	ロールパン、／鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢、砂糖、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	436(360) 23.9(20.5) 18.2(15.3) 1.7(1.4)
29 水	いも御飯,なたね和え,鶏肉と野菜のスープ,バナナ	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、／ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、／鶏もも肉、れんこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	532(440) 20.1(17.2) 14.4(12.3) 3.8(3.3)
30 木	御飯,白身魚の照り焼き,小松菜のおかか和え,みそ汁	米、／かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、／こまつな、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、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、パイン缶、もも缶、カルピス、水、	牛乳,カルピスフルーツポンチ	484(376) 20.6(17.4) 7.4(6.0) 2.9(2.4)