

献立表

2021年10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 金	御飯,野菜オムレツ,おおか 和え,みそ汁,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、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、/きゅうり、キャベツ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、/だ いこん、なす、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	524(438) 19.5(16.4) 17.5(15.1) 3.0(2.5)
02 土	肉うどん,大根と厚揚げの 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、/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	393(360) 20.9(19.1) 17.5(16.1) 1.4(1.2)
04 月	御飯,ツナ大豆炒め,すまし 汁,バナナ	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、/たまねぎ、ほ うれんそう、かまぼこ、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、魚粉、かつおだ し汁、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	425(507) 16.8(19.6) 13.5(19.5) 3.3(3.1)
05 火	御飯,さんまのかばやき(以 上児),白身魚のかばやき (未満児),ゆで野菜,すまし 汁	米、/さんま、しょうが、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ かかれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/ブロッコ リー、しょうゆ、かつお節、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、はくさい、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、/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	567(401) 21.7(19.9) 23.3(11.0) 3.7(3.3)
06 水	ロールパン,カレーシ チュー,キャベツとじゃこの サラダ,りんご	ロールパン、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレー ウ、牛乳(調理用)、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、食塩、/りんご、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	484(404) 16.8(14.2) 20.8(17.7) 7.0(6.1)
07 木	人参ひじき御飯,大根のそ ぼろ煮,豆腐スープ	米、にんじん、しらす干し、ひじき、油、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすく ち)、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、しよ うゆ(うすくち)、砂糖、みりん、かつおだし汁、片栗粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、 しいたけ、ねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛 乳、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、パ ーナ、	牛乳,スイートポテト	503(442) 16.7(17.2) 14.4(12.7) 3.7(3.0)
08 金	御飯,鮭のチャンチャン焼 き,すまし汁,バナナ	米、/さけ、酒、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、米みそ(淡色辛み そ)、砂糖、みりん、水、油、/カットわかめ、はくさい、しめじ、かまぼこ、みつ ば、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうが、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛 乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	507(418) 23.2(20.0) 9.1(7.6) 6.7(6.0)
09 土	運動会の為給食はありません。			
11 月	御飯,煮魚,小松菜のごま 和え,みそ汁,りんご	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しめじ、ごま、しょうゆ、 かつお節、魚粉、/さつまいも、にんじん、はくさい、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	494(503) 20.8(22.1) 12.0(14.6) 3.6(3.1)
12 火	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	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、/牛乳、/りんご濃縮果汁、水、 ゼラチン、水、砂糖、	牛乳,りんごゼリー	494(528) 21.4(27.1) 17.1(19.4) 2.9(2.9)
13 水	御飯,さわらの照り焼き,チ ンゲン菜のお浸し,宮っ子 汁,バナナ	米、/さわら、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/チンゲンサイ、にんじん、 しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、ちくわ、ねぎ、しょうが、 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	469(386) 22.4(19.3) 10.1(8.4) 2.6(2.3)
14 木	御飯,ローストチキン,マカロ ニサラダ,コーンスープ	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/マカロニ、きゅうり、 コーン缶、マヨネーズ、砂糖、食塩、りんご酢、/クリームコーン缶、たまねぎ、 バター、ベシヤメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイオン、食塩、パセリ、水、/ 牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(き な粉)	628(531) 26.8(23.3) 23.2(20.2) 3.2(2.9)
15 金	御飯,ちゃんこ鍋,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、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、焼き豆腐、はくさい、にんじん、糸こんにゃ く、ごぼう、油揚げ、しゅんぎく、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつお節、水、 /こまつな、えのきたけ、ごま油、コーン缶、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	499(415) 19.3(16.3) 15.8(13.6) 3.4(2.8)

献立表

2021年10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 土	焼きそば,レタスのスープ	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、/レタス、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、/牛乳、	牛乳	289(257) 13.0(11.4) 11.0(9.4) 4.0(3.7)
18 月	親子丼,粉ふき芋,りんご	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、/じゃがいも、あおのり、食塩、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	518(524) 21.6(22.8) 14.2(16.6) 4.6(4.1)
19 火	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ	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、固形ブイヨン、食塩、/きゅうり、ツナ味付缶、切り干しだいこん、カットわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/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	550(556) 20.5(21.7) 24.3(25.7) 8.4(7.5)
20 水	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,柿(以上児),みかんのシロップ漬け(未)	米、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かれない、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、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、にんじん、みつば、しょうが、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/かき、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	507(561) 23.9(32.5) 16.6(19.6) 2.7(2.2)
21 木	御飯,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,みそ汁	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/はくさい、たまねぎ、なめこ、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	580(583) 24.6(25.4) 16.4(18.5) 4.1(3.7)
22 金	御飯,鮭の塩焼き,大根の和風サラダ,かきたま汁,バナナ	米、/さけ、レモン、食塩、/だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	524(528) 24.2(25.0) 13.5(16.0) 2.6(2.3)
23 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	324(298) 15.8(14.5) 9.3(8.7) 1.7(1.6)
25 月	中華丼,春雨のごま酢和え,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(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、コーン缶、しらす干し、カットわかめ、酢、砂糖、ごま、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	394(407) 13.9(13.0) 10.5(12.5) 3.3(3.0)
26 火	御飯,白身魚の照り焼き,ゆで野菜,みそ汁	米、/かれない、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ブロッコリー、/かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/お菓子、	牛乳,焼き芋	468(386) 20.2(17.2) 6.7(5.4) 5.5(4.9)
27 水	きのこのハヤシライス,りんごサラダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、にんじん、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ハヤシルウ、ワイン(赤)、トマトピューレ、食塩、固形ブイヨン、/りんご、だいこん、にんじん、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	610(536) 14.4(12.4) 22.2(19.4) 4.0(3.5)
28 木	御飯,白身魚の南蛮風,じゃがいものごま酢和え,さつま汁	米、/かれない、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつお節、魚粉、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/鶏もも肉、たまねぎ、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、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,マーブル ケーキ	608(514) 25.3(21.9) 20.5(17.8) 5.2(4.7)
29 金	御飯,マーボー豆腐,なたね和え,みかん(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、/ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、卵、油、砂糖、食塩、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	541(450) 21.4(18.3) 18.1(15.6) 3.7(3.0)
30 土	スープパゲティー,ブロッコリーしらす干し和え	スープパゲティー、ベーコン、たまねぎ、にんじん、バター、クリームコーン缶、パセリ、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、ベシヤメルソース、/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	341(256) 17.3(14.0) 11.3(7.0) 5.0(4.2)