

献立表

2021年11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)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月	御飯,煮魚,ほうれん草のお浸し,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、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、にんじん、花かつお、/絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、なめこ、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	465(478) 21.6(22.3) 11.3(13.9) 3.6(3.0)
02火	御飯,ハンバーグ,えだまめ(以上児),きゅうりのおかか(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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	652(588) 23.0(27.4) 30.1(25.9) 3.5(3.2)
04木	御飯,ちゃんこ鍋,ひじきのごま和え,	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、/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、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	570(424) 18.8(14.9) 18.3(11.9) 5.2(4.1)
05金	御飯,さばの照り焼(以上児),白身魚の照り焼き(未満児),白菜のおかか和え,みそ汁,バナナ	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、/はくさい、ほうれんそう、花かつお、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいた水漬缶詰、たまねぎ、しめじ、にんじん、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	536(426) 25.6(22.3) 15.4(8.1) 3.9(3.5)
06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、さやいんげん、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	302(277) 14.8(13.6) 7.9(7.5) 2.3(2.0)
08月	パドマカレー,ブロッコリーサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、鶏もも肉、たまねぎ、れんこん、にんじん、ごぼう、油、カレールウ、かつお節、水、/ブロッコリー、にんじん、ツナ油漬缶、酢、油、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	529(459) 18.7(16.0) 14.5(12.5) 5.6(4.8)
09火	御飯,白身魚の竜田揚げ,ほうれん草のお浸し(しめじ),すまし汁	米、/かかれい、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ほうれんそう、しめじ、しょうゆ、かつお節、花かつお、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、/牛乳、/サンドイッチパン、いちごジャム、/コッペパン、ウインナー、油、キャベツ、食塩、カレー粉、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、	牛乳,ホットドッグ(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	589(462) 27.0(20.9) 20.7(10.7) 3.6(4.0)
10水	いも御飯,小松菜の煮浸し,豚汁,りんご	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、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、みりん、かつお節、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	667(592) 31.1(27.8) 17.3(15.3) 25.9(23.3)
11木	御飯,白身魚のあかね焼き,粉ふき芋,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、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、/じゃがいも、食塩、あおのり、/ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	531(538) 19.6(20.5) 16.4(18.5) 7.1(6.2)
12金	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,バナナ	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)、ベジメルトソース、固形ブイヨン、食塩、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	507(496) 20.4(21.2) 14.7(16.9) 6.9(5.6)
13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、かつお節、/牛乳、	牛乳	389(356) 19.9(18.2) 17.4(16.1) 1.3(1.2)
15月	他人丼,炊き合わせ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、卵、みつば、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、ごま油、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、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	554(482) 20.8(17.9) 20.8(18.1) 3.5(3.0)
16火	御飯,なすのイタリアン風,りんごのサラダ	米、/豚肉(肩ロース)、なす、油、たまねぎ、にんじん、だいた水漬缶詰、しめじ、グリーンピース、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、/りんご、だいこん、きゅうり、コーン缶、食塩、砂糖、酢、/牛乳、/小麦粉、にんじん、卵、砂糖、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	594(508) 18.4(15.5) 18.6(15.9) 5.4(4.3)

献立表

2021年11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
17 水	鮭の照り焼き,チンゲン菜 のお浸し,みそ汁,りんご	さけ,食塩,酒,しょうゆ,みりん,油,砂糖,／チンゲンサイ,にんじん,しょうゆ,かつおだし汁,魚粉,／さつまいも,はくさい,板こんにゃく,ねぎ,米みそ(淡色辛みそ),かつおだし汁,／りんご,／牛乳,／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	311(270) 17.1(14.7) 7.9(6.5) 2.5(2.2)
18 木	ご飯,すき焼き風煮,大根と きゅうりの酢の物	米,／牛肉(肩ロース),たまねぎ,はくさい,焼き豆腐,にんじん,しゅんぎく,糸こんにゃく,ごぼう,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,しらす干し,ごま,カットわかめ,酢,砂糖,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,バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	564(419) 17.4(14.0) 18.6(12.2) 4.4(3.6)
19 金	御飯,鶏肉の竜田揚げ, キャベツの甘酢和え,みそ 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,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,／バナナ,／牛乳,／お菓子、	牛乳,お菓子	528(531) 22.6(23.6) 15.1(17.4) 3.0(2.6)
20 土	あんかけ焼きそば,かぼ ちゃの甘煮	焼きそばめん,はくさい,にんじん,鶏ひき肉,もやし,ねぎ,ごま油,しょうゆ(うすくち),鶏がらスープ,片栗粉,／かぼちゃ,いんげん,しょうゆ,砂糖,みりん,かつおだし汁,魚粉,／牛乳、	牛乳	254(234) 10.3(9.6) 7.4(7.0) 4.6(4.1)
22 月	御飯,鮭のクリームソース,ブ ロッコリーサラダ,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,／さけ,酒,食塩,たまねぎ,にんじん,油,ベジヤメルソース,牛乳(調理用),パセリ粉,／ブロッコリー,パプリカ,油,酢,砂糖,食塩,／カットわかめ,だいこん,レタス,えのきたけ,しょうゆ(うすくち),固形ブイヨン,食塩,／オレンジ,／みかん缶,／牛乳,／お菓子、	牛乳,お菓子	472(407) 21.7(18.5) 10.2(8.6) 3.4(2.8)
24 水	御飯,ぶりの照り焼,ひじき 炒め煮,すまし汁,りんご	米,／ぶり,酒,食塩,油,しょうゆ,みりん,砂糖,かつお節,／ひじき,だいず水煮缶詰,油揚げ,板こんにゃく,にんじん,いんげん,砂糖,しょうゆ,みりん,油,かつおだし汁,魚粉,／絹ごし豆腐,たまねぎ,カットわかめ,みつば,しょうゆ(うすくち),食塩,かつお節,魚粉,／りんご,／牛乳,／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	949(836) 126.1(113.1) 21.6(18.7) 3.5(3.0)
25 木	御飯,白身魚の野菜あんか け,すまし汁	米,／かれい,食塩,酒,片栗粉,油,ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,しいたけ,砂糖,しょうゆ(うすくち),みりん,食塩,かつおだし汁,片栗粉,／絹ごし豆腐,だいこん,焼ふ,カットわかめ,しょうゆ(うすくち),食塩,かつおだし汁,／牛乳,／さつまいも、	牛乳,焼き芋	518(449) 20.3(17.5) 12.1(10.3) 4.6(4.2)
26 金	御飯,ローストチキン,マカロ ニサラダ,コーンスープ,オ レンジ(以上児), <u>みかんの シロップ漬け(未満児)</u>	米,／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,ベジヤメルソース,牛乳(調理用),固形ブイヨン,食塩,パセリ,水,／オレンジ,／みかん缶,／牛乳,／お菓子、	牛乳,お菓子	567(475) 24.3(20.7) 19.7(17.1) 2.3(1.4)
27 土	スパゲティナポリタン(ピー マン),レタスのスープ(えの き)	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、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	319(293) 13.1(12.1) 12.7(11.8) 3.9(3.5)
29 月	御飯,肉じゃが風煮,三色 和え,オレンジ(以上児), <u>み かんのシロップ漬け(未満 児)</u>	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,にんじん,コーン缶,しょうゆ,砂糖,かつおだし汁,／オレンジ,／みかん缶,／牛乳,／お菓子、	牛乳,お菓子	523(449) 17.5(14.7) 15.0(12.9) 7.2(6.0)
30 火	ロールパン,鶏肉のノル ウェー風,野菜スープ	ロールパン,／鶏もも肉,片栗粉,油,じゃがいも,油,にんじん,さやいんげん,ケチャップ,ウスターソース,砂糖,食塩,／だいこん,たまねぎ,しめじ,パセリ粉,しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、／むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	589(498) 19.6(16.6) 17.2(14.4) 4.5(3.9)