

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、/だいた水蒸缶詰、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)、ベジマールソース、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、だいた水蒸缶詰、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, だいたい水, 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)