

献立表

2021年12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 水	御飯,肉じゃが風煮,ほうれん草のおかか和え,みそ汁,バナナ	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、/ほうれんそう、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/なす、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	544(472) 21.5(18.8) 14.6(12.5) 8.1(7.1)
02 木	御飯,関東煮,小松菜の炒め煮	米、/鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにゃく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、しめじ、コーン缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、油、/牛乳、/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、/コッペパン、いちごジャム、	牛乳,ホットドッグ(以上児),いちごジャムサンド(未満児)	620(521) 25.5(20.5) 24.3(15.4) 6.8(6.0)
03 金	御飯,あじの竜田揚げ,ツナサラダ,たっぷり野菜と大豆のスープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/あじ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、油、酢、砂糖、食塩、/レタス、たまねぎ、だいず水煮缶詰、にんじん、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	509(424) 21.1(16.2) 14.2(11.2) 3.1(1.7)
04 土	肉うどん,大根の含め煮	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、厚揚げ、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	376(344) 18.4(16.8) 17.0(15.7) 1.5(1.3)
06 月	御飯,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮つけ,すまし汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/さけ、レモン、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、ひじき、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、/カットわかめ、絹ごし豆腐、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	468(400) 21.6(18.5) 10.4(8.8) 4.5(3.7)
07 火	ロールパン,クリームシチュー,りんごのサラダ	ロールパン、/鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、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、/りんご、だいこん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	562(386) 18.8(14.7) 25.6(17.1) 5.3(3.9)
08 水	御飯,さばの照り焼(以上児),白身魚の照り焼き(未満児),小松菜のごま和え,みそ汁,バナナ	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かえい、砂糖、みりん、しょうゆ、/こまつな、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/たまねぎ、にんじん、しいたけ、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、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	499(388) 23.6(20.4) 14.5(6.8) 2.9(2.6)
09 木	御飯,ひじき入りコロッケ,ゆで野菜(ブロッコリー),すまし汁	米、/じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、ひじき、油、食塩、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、/ブロッコリー、/絹ごし豆腐、はくさい、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、/牛乳、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	594(518) 17.4(15.1) 17.7(15.3) 7.5(6.7)
10 金	御飯,ローストチキン,マカロニサラダ,コーンスープ,りんご	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、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)、固形ブイヨン、食塩、パセリ、水、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	589(475) 23.5(19.9) 19.3(16.6) 2.4(1.6)
11 土	焼きそば,さつまいもの含め煮	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、/さつまいも、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	333(297) 13.0(11.4) 11.0(9.4) 4.2(3.9)
13 月	御飯,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,わかめスープ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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)、/カットわかめ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、ごま油、片栗粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	489(501) 21.1(22.0) 14.7(17.0) 2.4(1.9)
14 火	御飯,煮魚,ほうれん草のごま和え,けんちん汁	米、/かえい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	520(450) 20.8(18.0) 19.1(16.6) 4.0(3.6)
15 水	御飯,ハンバーグ,ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁,みかん(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、/だいこん、はくさい、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	494(428) 21.6(18.8) 15.7(13.5) 4.4(3.6)

献立表

2021年12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 木	御飯,ぶりの竜田揚げ,小松菜のおかか和え,すまし汁	米、／ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／ロップパン、いちごジャム、／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,いちごジャムサンド(未満児)	595(505) 22.8(19.7) 19.8(17.0) 3.0(3.3)
17 金	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,りんご	米、／絹ごし豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、油、しょうが、赤みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、酒、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	534(461) 17.7(15.4) 17.3(15.0) 4.6(4.0)
18 土	汁ビーフン,かぼちゃの甘煮	ビーフン、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、／かぼちゃ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、魚粉、／牛乳、	牛乳	345(316) 26.8(24.4) 8.7(8.2) 2.5(2.2)
20 月	御飯,さわらのあかね焼き,ひじき炒め煮,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、／さわら、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、しょうが、／ひじき、だいず水煮缶詰、油揚げ、板こんにやく、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、油、魚粉、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、たまねぎ、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、／お菓子、	牛乳,お菓子	531(446) 22.8(18.0) 16.8(13.7) 3.9(2.5)
21 火	ロールパン,ハヤシチュー,野菜サラダ	ロールパン、／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(冷凍)、油、ハヤシルウ、トマトピューレ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、／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	666(562) 21.1(17.8) 30.8(26.6) 7.5(6.4)
22 水	牛丼,炊き合わせ,りんご	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、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、／りんご、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	575(507) 20.5(18.3) 21.2(18.9) 3.7(3.3)
23 木	御飯,鮭の照り焼き,ほうれん草のおかか和え(しめじ),みそ汁	米、／さけ、食塩、酒、しょうゆ、みりん、砂糖、／ほうれんそう、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、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、／さつまいも、砂糖、水、	牛乳,大学芋,きんどん(未満児)	511(524) 22.3(20.0) 12.8(10.9) 4.0(4.7)
24 金	御飯,ミートローフ,ゆで野菜(ブロッコリー),コーンスープ,みかん(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)、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ブロッコリー、／クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、パセリ、バター、ベジメメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、／みかん、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	572(470) 21.5(18.0) 17.9(15.4) 4.7(3.3)
25 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、／絹ごし豆腐、レタス、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、	牛乳	319(272) 13.1(11.4) 12.7(11.7) 3.9(3.2)
27 月	パドマカレー,春雨の酢の物,りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、油、カレールー、かつお節、水、／はるさめ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ、食塩、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	545(470) 16.8(14.5) 17.3(15.0) 5.2(4.5)