

# 献立表

2022年01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
05 水	鮭ごはん、海の雷豆腐、みそ汁、りんご	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、/木綿豆腐、コーン缶、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、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/プリン、	牛乳、プリン	503(438) 21.8(19.4) 13.9(12.3) 4.0(3.3)
06 木	御飯、松風焼き、キャベツのおかか和え、すまし汁	米、/豚ひき肉、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、酒、油、しょうが、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、ごま、あおのり、/キャベツ、かつお節、しょうゆ、かつおだし汁、/はくさい、しめじ、焼ふ、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、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳、野菜蒸しパン	497(430) 18.5(16.1) 12.8(10.9) 2.4(2.2)
07 金	御飯、筑前煮、七草入りすまし汁、みかん(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児)	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつおだし汁、魚粉、/かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、しめじ、みつば、食塩、しょうゆ(うすくち)、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	464(412) 17.7(14.7) 10.1(10.3) 4.1(3.2)
08 土	肉うどん、かぼちゃの甘煮	うどん、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし汁、魚粉、/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	342(314) 15.4(14.2) 11.9(11.1) 1.9(1.7)
11 火	御飯、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの甘酢和え、わかめスープ	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、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳、フライドポテト	585(588) 21.2(22.4) 24.8(26.2) 3.4(3.1)
12 水	御飯、ミネストローネ、粉ふき芋、バナナ	米、/だいこん、さつまいも、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、豆乳、ホールトマト缶詰、固形ブイヨン、砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、パセリ粉、/じゃがいも、食塩、あおのり、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳、桃ゼリー	460(400) 14.0(12.1) 8.5(7.0) 6.1(5.5)
13 木	御飯、白身魚のケチャップあん、キャベツの割り醤油和え、みそ汁	米、/かかれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/キャベツ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/はくさい、にんじん、ほうれんそう、なめこ、油揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ビュアココア)、油、粉糖、	牛乳、ココアケーキ	529(447) 22.4(18.6) 14.5(12.0) 3.0(2.4)
14 金	ロールパン、クリームシチュー、ツナサラダ、みかん(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児)	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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	485(396) 20.2(17.0) 14.7(12.5) 6.8(5.3)
15 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)
17 月	御飯、煮魚、にんじんと大根のしりしり、みそ汁、いよかん(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、/にんじん、だいこん、ツナ油漬缶、ごま、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、ほうれんそう、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、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	491(422) 22.3(19.3) 14.4(12.3) 5.1(4.3)
18 火	御飯、ささみのフライ、ブロッコリーの割り醤油和え、わかめスープ	米、/鶏ささ身、食塩、酒、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、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/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	507(439) 23.9(20.9) 13.7(11.7) 3.5(3.2)
19 水	御飯、ハンバーグ、キャベツの割り醤油和え、みそ汁、バナナ	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、/キャベツ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	568(490) 20.6(18.0) 17.6(15.2) 3.8(3.4)
20 木	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、にんじん、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、油、カレーパウダー、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)、ごま油、食塩、/牛乳、/ホットドッグパン、生クリーム、チョコスプレー、/サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳、お誕生日ケーキ(パンクリームケーキ)(以上児)、いちごジャムサンド(未満児)	645(690) 20.5(20.9) 23.8(22.2) 5.4(6.4)

