

# 献立表

2022年02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 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、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	606(546) 20.2(22.5) 25.9(23.3) 2.5(2.0)
02 水	中華丼,ひじきのごま和え, バナナ	米、豚肉(もも)、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、もやし、干しい たけ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、/だい ごん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/バナナ、/牛乳、/ ゼ リー、	牛乳,りんごゼリー	456(391) 16.1(13.8) 10.0(7.7) 4.6(4.0)
03 木	御飯,いわしのごま天ぷら (以上児),白身魚の竜田 揚げ(未満児),ブロッコリー のおかか和え,節分汁	米、/いわし、酒、しょうが、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、ごま、水、油、/か れ い、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、しょうゆ、かつおだし汁、 花かつお、魚粉、/豚肉(ロース)、だいごん、にんじん、ごぼう、だいち水煮缶 詰、ねぎ、板こんにゃく、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、 /さつまいも、むしパンミックス、水、	牛乳,鬼まんじゅう	658(493) 28.6(22.2) 23.0(13.3) 5.6(3.3)
04 金	ロールパン,鮭のシチュー, ツナサラダ,いよかん(以上 児),みかんのシロップ漬け (未満児)	ロールパン、/さけ、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、クリームコーン缶、パセ リ粉、バター、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、ベジメメルソース、/キャ ベ ツ、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/いよかん、/ み か ん 缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	475(395) 22.1(18.8) 14.6(12.5) 4.2(3.1)
05 土	かやくうどん,じゃが芋の含 め煮	うどん、鶏もも肉、にんじん、カットわかめ、ねぎ、干しいたけ、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、/じゃがいも、厚揚げ、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	359(329) 22.0(20.1) 12.5(11.7) 4.9(4.3)
07 月	御飯,ちゃんこ鍋,大根の和 風サラダ,みかん(以上児), みかんのシロップ漬け(未 満児)	米、/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しゅ ん ぎく、糸こんにゃく、ごぼう、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、 /だい ご ん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/ み か ん、/ み か ん 缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	516(444) 17.5(15.0) 18.0(15.6) 2.9(2.3)
08 火	御飯,白身魚の野菜あんか け,みそ汁	米、/かかれい、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、/じゃ が い も、だいごん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、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、バター、ご ま、	牛乳,ごまカップ ケーキ	578(497) 23.6(20.3) 17.3(14.5) 5.7(5.0)
09 水	御飯,牛肉のしぐれ煮,すま し汁,りんご	米、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、糸こんにゃく、にんじん、ごぼう、さやいんげ ん、油、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たま ね ぎ、にんじん、みつば、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだ し 汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	518(454) 15.9(13.7) 15.4(13.3) 3.6(3.1)
10 木	御飯,さばの照り焼(以上 児),白身魚の照り焼き(未 満児),小松菜のおかか和 え,すまし汁	米、/さば、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、砂糖、みりん、しょう ゆ、/ こ ま つ な、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/焼ふ、た ま ね ぎ、にんじん、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、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(き な粉)	539(425) 22.8(19.4) 19.8(11.6) 3.6(3.2)
12 土	ミートスパゲティ、レタス のスープ	スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、トマトピューレ、ケ チャップ、食塩、油、粉チーズ、/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(271) 15.2(13.2) 11.8(10.9) 4.0(3.2)
14 月	御飯,鮭の塩焼き,ほうれん 草のごま和え,みそ汁,みか ん(以上児),みかんのシ ロップ漬け(未満児)	米、/さけ、レモン、食塩、/ほうれんそう、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだ し 汁、魚粉、/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、/お菓子、	牛乳,お菓子	375(382) 20.0(18.2) 8.2(10.1) 3.5(3.0)
15 火	御飯,納豆のかきあげ,ブ ロッコリーの割り醤油和え, すまし汁	米、/さつまいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、納豆、小麦粉、食塩、油、/ブ ロ ッ コ リ、しょうゆ、昆布だし汁、/絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、えの き た け、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、昆布だし汁、/牛乳、/コッペ 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 ロールサンド(以上 児),いちごジャム サンド(未満児)	583(463) 18.1(15.6) 11.0(9.3) 8.9(8.5)
16 水	ハヤシライス,ツナサラダ,い よかん(以上児),みかんの シロップ漬け(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ハヤシルウ、グリーンピース (冷凍)、ワイン(赤)、トマトピューレ、ウスターソース、食塩、コンソメ、/ツナ油 漬 缶、キャベツ、きゅうり、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/いよかん、/ み か ん 缶、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	526(452) 17.4(15.0) 17.4(15.0) 5.8(4.6)

