

# 献立表

2022年04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 金	御飯,かぼちゃのそぼろ煮, 小松菜の炒め煮,りんご	米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、ごま油、厚揚げ、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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	554(477) 19.6(17.1) 16.2(13.7) 4.6(4.0)
02 土	じゃーじゃー麺,さつまいもの 含め煮	生中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、かつおだし汁、片栗粉、/さつまいも(皮付)、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	385(352) 16.4(15.1) 11.1(10.4) 5.4(4.8)
04 月	御飯,煮魚,ほうれん草のご ま和え,すまし汁,オレンジ (以上児), <u>みかんのシロツ ブ漬け(未満児)</u>	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、しめじ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/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、魚粉、/オレンジ、/みかん 缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	458(391) 21.0(17.8) 11.4(9.3) 3.2(2.6)
05 火	御飯,豚肉のしょうが焼き, スナックえんどう(以上児), <u>キャベツの割り醤油和え(未 満児)</u> ,みそ汁	米、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/ス ナックえんどう、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、はく さい、なめこ、油揚げ、カットわかめ、みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚 粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	627(462) 20.3(16.9) 27.7(19.2) 3.3(2.4)
06 水	にんじん御飯,じゃが芋の そぼろ煮,わかめスープ,い ちご	米、にんじん、油、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、か つおだし汁、/じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/カットわか め、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/いちご、/牛 乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	434(372) 15.3(13.1) 13.0(11.1) 5.1(4.4)
07 木	御飯,鮭のケチャップあん, 小松菜のお浸し,みそ汁	米、/さけ、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/こまつ な、えのきたけ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、にん じん、油揚げ、ねぎ、みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/ さつまいも、砂糖、レモン果汁、	牛乳,さつまいもの レモン煮	518(449) 21.7(18.7) 13.6(11.6) 3.7(3.3)
08 金	カレーライス,春キャベツと ツナのサラダ,バナナ	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールウ、牛乳(調 理用)、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、油、酢、砂糖、しょうゆ(う すくち)、食塩、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	580(499) 16.4(14.1) 22.1(19.2) 6.3(5.6)
09 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 月	御飯,さわらのホイル焼き, ブロッコリーのおかか和え, すまし汁,オレンジ(以上 児), <u>みかんのシロップ漬け (未満児)</u>	米、/さわら、酒、食塩、みりん、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 油、/ブロッコリー、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、 ほうれんそう、だいこん、油揚げ、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	486(421) 23.4(20.2) 12.2(10.4) 3.9(3.3)
12 火	ロールパン,クリームシ チュウ,キャベツとじゃこの 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、 パセリ粉、バター、牛乳(調理用)、ベシメルソース、固形ブイヨン、食塩、/ キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、/ 牛乳、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	431(340) 18.3(13.2) 13.4(10.5) 7.0(5.9)
13 水	御飯,マーボー豆腐,ほうれ ん草のおかか和え,いちご	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、/ほうれ んそう、にんじん、しょうゆ、かつお節、花かつお、魚粉、/いちご、/牛乳、/ ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	459(401) 19.9(17.5) 12.4(10.6) 4.2(3.8)
14 木	御飯,鮭の塩焼き,ひじき炒 め煮,みそ汁	米、/さけ、レモン、食塩、/ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、さやい んげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、だい こん、えのきたけ、ねぎ、みそ(淡色辛みそ)、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	529(457) 21.0(18.3) 19.1(16.6) 4.5(4.0)
15 金	牛丼,春雨サラダ,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、/はるさめ、きゅうり、ツナ油漬缶、カットわ かめ、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/りんご、/牛乳、/お菓 子、	牛乳,お菓子	579(501) 17.8(15.5) 21.8(19.0) 2.9(2.5)

# 献立表

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 土	焼きそば,じゃが芋の含め煮	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、油、食塩、お好みソース、あおのり、花かつお、/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、/牛乳、	牛乳	352(323) 16.0(14.7) 15.9(14.7) 6.3(5.6)
18 月	御飯,あじフライ(以上児),あじの竜田揚げ(未満児),ほうれん草のごま和え,すまし汁,いちご	米、/あじ、レモン、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、/あじ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ほうれん草、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/焼ふ、たまねぎ、はくさい、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、/いちご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	548(419) 22.1(17.0) 18.0(13.3) 3.6(2.7)
19 火	御飯,ローストチキン,野菜サラダ,たっぷり野菜と大豆のスープ	米、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/キャベツ、きゅうり、にんじん、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいず水煮缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/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	491(438) 23.5(20.0) 13.5(13.4) 5.0(3.9)
20 水	御飯,白身魚の照り焼き,切り干し大根の煮つけ,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、/かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/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、/はくさい、たまねぎ、なめこ、厚揚げ、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、/プリン、	牛乳,プリン	481(423) 23.5(20.4) 11.6(10.1) 4.4(3.7)
21 木	御飯,肉じゃが風煮,三色和え	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、/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	616(533) 19.6(16.9) 19.9(17.3) 7.5(6.5)
22 金	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,みそ汁,バナナ	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、/こまつな、しめじ、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、だいこん、カットわかめ、ねぎ、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	485(414) 17.8(15.4) 11.0(9.3) 3.8(3.4)
23 土	かやくうどん,大根と厚揚げの含め煮	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(うすくち)、しょうゆ、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、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	343(245) 21.4(15.2) 12.5(5.5) 1.7(1.3)
25 月	御飯,鯖の味噌煮(以上児),鮭の味噌煮(未満児),ほうれん草のお浸し,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、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/さけ、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/ほうれん草、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、にんじん、カットわかめ、しいたけ、みつば、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	497(398) 19.9(17.5) 16.0(9.2) 3.0(2.5)
26 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,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(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、/小麦粉、砂糖、油、	牛,ちんすこう	654(602) 22.6(20.0) 24.0(24.0) 2.9(2.4)
27 水	ロールパン,ハヤシシチュー,アスパラのおかかあえ,バナナ	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、/グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	557(468) 17.3(14.3) 21.2(18.0) 7.0(5.8)
28 木	御飯,煮魚,ひじきのごま和え,みそ汁	米、/かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/だいこん、たまねぎ、なめこ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/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	495(421) 21.3(18.2) 10.1(7.8) 4.4(3.8)
30 土	和風スパゲティー,春キャベツスープ	スパゲティー、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、みりん、酒、/絹ごし豆腐、キャベツ、パセリ粉、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	286(263) 15.3(14.1) 8.6(8.1) 3.7(3.3)