

# 献立表

2022年06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,アスパラと牛肉の炒め物,ほうれん草のおかか 和え,野菜スープ,バナナ	米、/牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、/ほうれん草、しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、にんじん、だいこん、ウインナー、パセリ、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	510(440) 19.1(16.9) 15.9(13.4) 5.2(4.6)
02 木	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、/カルピス、水、ゼラチン、水、	牛乳,カルピスゼリー	466(432) 21.3(19.2) 13.6(14.7) 1.9(1.7)
03 金	御飯,白身魚のケチャップ あん,ひじきのごま和え,す まし汁,オレンジ(以上児), みかんのシロップ漬(未 満児)	米、/かれい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にんじん、だいこん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、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	510(435) 19.9(16.9) 13.7(11.0) 3.7(3.0)
04 土	スパゲティナポリタン,レタ スのスープ	スパゲティー、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、砂糖、粉チーズ、/レタス、えのきたけ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、	牛乳	308(262) 12.1(10.4) 12.0(11.0) 3.7(3.0)
06 月	ロールパン,クリームシ チュー,ツナサラダ,オレンジ (以上児),みかんのシ ロップ漬(未満児)	ロールパン、/鶏もも肉、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、クリームコーン缶、パセリ、バター、牛乳、ベジチメルソース、固形ブイオン、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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)
07 火	御飯,鯖の味噌煮(以上 児),白身魚のみそ煮(未満 児),チンゲンサイのお浸 し,すまし汁	米、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かれい、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/チンゲンサイ、しょうゆ、かつおだし汁、/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)	547(419) 22.2(18.8) 19.9(11.7) 3.7(3.3)
08 水	御飯,肉じゃが風煮,三色 和え,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、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	508(436) 17.6(15.2) 12.8(10.9) 6.9(5.9)
09 木	牛丼,ひじき炒め煮	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、かつおだし汁、油、/ひじき、だいたい水煮缶詰、にんじん、油揚げ、板こんにゃく、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、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	615(526) 18.5(14.8) 29.2(25.0) 4.6(3.6)
10 金	御飯,ローストチキン,野菜 サラダ,たつぷり野菜と大豆 のスープ,バナナ	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、酢、砂糖、食塩、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいたい水煮缶詰、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	540(463) 23.7(19.4) 12.5(11.2) 5.2(4.0)
11 土	肉うどん,じゃが芋の含め 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、/じゃがいも、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	323(295) 15.2(13.9) 10.5(9.8) 3.9(3.4)
13 月	ロールパン,カレーシ チュー,グリーンサラダ,オレンジ (以上児),みかんのシ ロップ漬(未満児)	ロールパン、/牛肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールーウ、牛乳(調理用)、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	572(479) 18.3(15.1) 27.5(23.7) 6.7(5.5)
14 火	御飯,ぶりの照り焼(以上 児),白身魚の照り焼き(未 満児),切り干し大根の煮 つけ,すまし汁	米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/かれい、酒、食塩、油、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、/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、/たまねぎ、はくさい、ほうれん草、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	539(414) 22.0(18.7) 15.5(6.5) 3.7(3.3)
15 水	御飯,豚肉のしょうが焼き,も やしとキュウリの酢の物,み そ汁,バナナ	米、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/きゅうり、もやし、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	532(455) 20.1(17.7) 16.4(13.8) 5.1(4.5)

# 献立表

2022年06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,マーボー豆腐,ほうれん草のおかか和え	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、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、魚粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	600(441) 20.5(16.7) 25.4(17.0) 3.9(3.3)
17 金	パドマカレー,大根サラダ,すいか	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、/だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/すいか、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	535(461) 16.5(14.2) 17.7(15.3) 5.2(4.6)
18 土	塩焼きそば,ブロッコリーサラダ	焼きそばめん、レタス、豚肉(肩ロース)、しらす干し、ねぎ、ごま油、あおのり、鶏がらスープ、食塩、/ブロッコリー、パプリカ、油、酢、砂糖、食塩、/牛乳、	牛乳	276(277) 14.4(13.3) 11.7(13.4) 4.5(4.0)
20 月	ロールパン,鶏肉のノルウェー風,野菜スープ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	ロールパン、/鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、にんじん、グリーンピース(冷凍)、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)、固形アイロン、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	513(428) 20.5(17.0) 20.7(17.6) 6.2(5.1)
21 火	御飯,煮魚,小松菜のお浸し,みそ汁	米、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/とうもろこし、食塩、/かぼちゃ、砂糖、水、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>かぼちゃのきんとん(未満児)</u>	394(372) 20.2(17.3) 7.3(5.4) 4.2(4.8)
22 水	御飯,牛肉入りナムル,すまし汁,バナナ	米、/牛肉(肩ロース)、しょうゆ、鶏がらスープ、ウスターソース、砂糖、みりん、酒、ごま油、にんじん、ほうれん草、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/焼ふ、絹ごし豆腐、たまねぎ、えのきたけ、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、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	588(511) 23.4(20.8) 22.0(19.0) 3.1(2.7)
23 木	御飯,つくねの照り焼き,キャベツのおかか和え,すまし汁	米、/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油、/キャベツ、にんじん、花かつお、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/たまねぎ、ほうれん草、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/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	586(494) 22.1(19.0) 18.4(16.0) 3.5(3.2)
24 金	御飯,鶏肉の竜田揚げ,ブロッコリーのおかか和え,みそ汁,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、しょうゆ、片栗粉、油、食塩、酒、/ブロッコリー、しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、だいこん、しめじ、油揚げ、ねぎ、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	547(505) 25.9(23.0) 17.1(17.9) 3.9(3.3)
25 土	じゃーじゃー麺,だいこんの含め煮	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、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、かつお節、片栗粉、魚粉、/だいこん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	355(324) 18.4(16.7) 11.1(10.4) 5.1(4.4)
27 月	ロールパン,ハヤシチュー,野菜サラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
28 火	御飯,さわらのあかね焼き,じゃがいものごま酢和え,すまし汁	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、/じゃがいも、きゅうり、ごま、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、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、/小麦粉、黒砂糖、油、	牛乳,黒糖ちんすこう	645(551) 23.7(20.3) 23.8(19.7) 5.3(4.5)
29 水	御飯,ハンバーグ,キャベツの割り醤油和え,みそ汁,すいか	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、かぼちゃ、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、/すいか、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	578(512) 21.4(18.8) 19.2(16.7) 3.1(2.8)
30 木	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,みそ汁	米、こんぶ(だし用)、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、しょうゆ、かつお節、魚粉、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/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	480(412) 19.1(16.5) 9.7(7.9) 4.5(4.0)