

献立表

2022年07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,もったいないふりかけ,豚肉のゴマみそ炒め,すまし汁,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、しょうが、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ごま、ねりごま、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま油、食塩、/絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、油揚げ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	563(470) 21.1(18.0) 17.8(13.9) 3.1(2.5)
02 土	かやくうどん,じゃが芋と厚揚げの含め煮	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、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、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	361(331) 22.0(20.1) 12.5(11.7) 4.8(4.3)
04 月	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,すいか	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、ベジマメルソース、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、/すいか、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	494(417) 19.9(16.6) 19.4(17.2) 7.0(6.1)
05 火	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の照り焼き,切り干し大根の煮つけ,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/切り干しだいこん、にんじん、だいたい水煮缶詰、ツナ油漬缶、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、なす、厚揚げ、えのきたけ、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	542(458) 25.4(20.9) 11.2(8.9) 5.2(4.0)
06 水	ハヤシライス,めかぶのサラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、酒、トマトピューレ、/きゅうり、ツナ油漬缶、切り干しだいこん、めかぶわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	545(479) 18.4(16.7) 19.2(16.5) 5.6(4.8)
07 木	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,ブロッコリーの割り醤油和え,キラキラおすまし	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/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、かつおだし汁、しょうゆ、魚粉、/オクラ、にんじん、そうめん、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、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、脱脂粉乳、	牛乳,ココア蒸しパン	596(520) 23.4(20.5) 17.0(14.7) 3.2(2.8)
08 金	御飯,もったいないふりかけ,肉じゃが風煮,三色和え,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	561(482) 18.2(16.2) 16.3(14.1) 6.9(5.9)
09 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、食塩、/絹ごし豆腐、だいこん、しめじ、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、/牛乳、	牛乳	304(271) 13.1(12.0) 12.2(10.4) 2.0(1.6)
11 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), <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)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレールー、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)
12 火	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの竜田揚げ,キャベツのおおか和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、/さつまいも、たまねぎ、油揚げ、板こんにゃく、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>	530(471) 22.2(18.6) 19.8(16.6) 3.6(3.3)
13 水	御飯,もったいないふりかけ,牛肉入りナムル,豆腐と白菜のスープ,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、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、ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/焼ふ、絹ごし豆腐、はくさい、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、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	637(563) 24.4(22.5) 19.4(16.8) 3.4(3.0)
14 木	御飯,もったいないふりかけ,鯖の味噌煮(以上児), <u>白身魚のみそ煮(未満児)</u> ,ほうれん草のごま和え,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、/かかれい、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/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、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、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	616(400) 23.7(19.0) 26.9(12.6) 3.3(2.7)
15 金	ひじきと鶏のそぼろ丼,小松菜の炒め煮,ぶどう(種無し)(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、さやいんげん、油、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、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、/ぶどう、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	555(481) 21.5(18.8) 19.8(17.2) 3.2(2.8)

献立表

2022年07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 土	スパゲティナポリタン,豆腐スープ	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、粉チーズ、砂糖、絹ごし豆腐、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、牛乳、	牛乳	318(292) 13.1(12.2) 12.8(11.9) 3.6(3.3)
19 火	御飯,もったいないふりかけ,マーボー豆腐,ほうれん草のお浸し	米、かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、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、かつおだし汁、魚粉、牛乳、みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳,オレンジゼリー	457(395) 19.3(16.8) 12.3(10.5) 3.5(3.2)
20 水	御飯,もったいないふりかけ,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,すいか	米、かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、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、キャベツ、にんじん、だいこん、だいたい水煮缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、すいか、牛乳、お菓子、	牛乳,お菓子	513(444) 24.3(20.0) 12.5(11.2) 2.9(2.0)
21 木	パドマカレー,大根サラダ	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、カレーウ、かつおだし汁、だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、牛乳、牛乳(調理用)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、みかん缶、もも缶(黄桃)、砂糖、もも液汁缶、アガー、	牛乳,フルーツパバロア	529(456) 16.4(14.1) 18.2(15.8) 4.9(4.3)
22 金	人参ひじき御飯,炊き合わせ,冬瓜スープ,バナナ	米、にんじん、しらす干し、ひじき、油、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、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、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、とうがん、絹ごし豆腐、カットわかめ、しめじ、はるさめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、バナナ、牛乳、お菓子、	牛乳,お菓子	464(396) 13.7(11.7) 11.5(9.8) 4.2(3.7)
23 土	塩焼きそば,野菜スープ	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、レタス、にんじん、もやし、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、食塩、じゃがいも、たまねぎ、だいたい水煮缶詰、しめじ、パセリ粉、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、牛乳、	牛乳	302(265) 14.8(12.5) 12.1(10.4) 6.9(5.6)
25 月	ロールパン,ハヤシチュー,野菜サラダ,すいか	ロールパン、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、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、すいか、牛乳、お菓子、	牛乳,お菓子	561(471) 18.6(16.2) 23.8(20.4) 6.7(5.6)
26 火	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の竜田揚げ,キャベツの甘酢和え,わかめスープ	米、かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、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	586(540) 22.5(20.2) 23.9(23.9) 3.4(3.1)
27 水	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,チンゲン菜の割り醤油和え,みそ汁,ぶどう(種無し)(以上児),バナナ(未満児)	米、かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、さけ、レモン、食塩、チンゲンサイ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、かぼちゃ、だいこん、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、ぶどう、バナナ、牛乳、ゼリー、お菓子、	牛乳,桃ゼリー,お菓子(以上児)	503(376) 23.0(18.9) 10.5(7.1) 2.9(2.5)
28 木	御飯,もったいないふりかけ,夏野菜のかき揚げ,ブロッコリーの割り醤油和え,豚汁	米、かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、しらす干し、小麦粉、卵、食塩、油、ブロッコリー、しょうゆ、かつおだし汁、豚肉(肩ロース)、さつまいも、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、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	521(447) 19.9(17.2) 13.8(11.8) 4.7(4.0)
29 金	牛丼,春雨の酢の物,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、片栗粉、油、はるさめ、きゅうり、コーン缶、しらす干し、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ、食塩、オレンジ、みかん缶、牛乳、お菓子、	牛乳,お菓子	531(465) 17.1(15.6) 19.8(17.5) 2.4(1.8)
30 土	肉うどん,さつまいもの含め煮	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、さつまいも、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	365(334) 15.3(14.1) 11.9(11.0) 1.7(1.4)