

献立表

2022年09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。
0)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 木	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の甘辛炒め,すまし汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／鶏もも肉、しょうが、酒、にんじん、板こんにゃく、ピーマン、エリンギ、油、酒、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、みずな、油揚げ、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／もも缶、みかん缶、パイン缶、みかん缶(液汁)、もも液汁缶、	牛乳,フルーツポンチ	440(380) 18.9(16.5) 9.1(7.6) 2.7(2.4)
02 金	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ごもく煮豆,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、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／だいたい水餃子詰、れんこん、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、みりん、酒、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、チンゲンサイ、カットわかめ、しめじ、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、／あげ一番、	牛乳,お菓子	474(399) 22.3(18.0) 11.0(8.7) 2.7(1.6)
03 土	スパゲティナポリタン,わかめスープ	スパゲティ、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、／カットわかめ、絹ごし豆腐、レタス、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、	牛乳	321(295) 13.3(12.3) 12.8(11.9) 3.8(3.4)
05 月	ロールパン,ハヤシシチュー,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、／星型せんべい、	牛乳,お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
06 火	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,しらすとひじきのごま和え,たっぷり野菜と大豆のスープ	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、／しらす干し、にんじん、さやいんげん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、／キャベツ、だいこん、しめじ、だいたい水餃子詰、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／牛乳、／りんご濃縮果汁、みかん缶、砂糖、アガー、	牛乳,みかん入りりんごゼリー	505(422) 20.9(16.9) 16.8(13.5) 3.6(2.5)
07 水	御飯,もったいないふりかけ,豚肉となすのうま煮,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、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、絹さや、しょうゆ、砂糖、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、／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(うすくち)、食塩、ごま油、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	556(485) 22.0(19.6) 19.4(16.5) 3.8(3.2)
08 木	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,きんぴら,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かれい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、油、かつおだし汁、／だいたい水餃子詰、たまねぎ、しめじ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、／小麦粉、ヨーグルト(無糖)、卵、砂糖、油、ベーキングパウダー、粉糖、バニラエッセンス、	牛乳,ヨーグルトケーキ	598(499) 25.9(20.4) 18.3(14.6) 4.5(2.7)
09 金	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,バナナ	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、／バナナ、／牛乳、／かつばえびせん、	牛乳,お菓子	569(520) 23.1(20.7) 17.6(18.3) 2.9(2.5)
10 土	わかめうどん,じゃが芋のそぼろ煮	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、／じゃがいも、鶏ひき肉、にんじん、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、かつおだし汁、油、片栗粉、魚粉、／牛乳、	牛乳	299(274) 14.8(13.6) 7.9(7.5) 4.6(3.9)
12 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)、牛ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、カレーウ、／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、／あげ一番、	牛乳,お菓子	571(483) 18.2(15.7) 27.5(23.9) 6.7(5.5)
13 火	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> ,小松菜のおかか和え,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、／かれい、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、たまねぎ、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、／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	543(419) 23.8(20.3) 14.7(7.1) 3.8(3.4)
14 水	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,りんご	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、花かつお、／りんご、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	475(413) 21.1(18.7) 12.5(10.7) 4.1(3.6)
15 木	御飯,もったいないふりかけ,肉じゃが風煮,三色和え	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、／牛乳、／カルピス、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、パイン缶、	牛乳,フルーツ入りカルピスゼリー	528(457) 18.0(16.2) 12.8(11.0) 6.4(5.4)

献立表

2022年09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 金	にんじん御飯,ひじき炒め煮,飛鳥汁,バナナ	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、／ひじき、にんじん、れんこん、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、／鶏もも肉、鶏ひき肉、はくさい、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、しょうゆ(うすくち)、砂糖、鶏がらスープ、食塩、牛乳(調理用)、／バナナ、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳,お菓子	484(418) 17.9(15.3) 12.2(11.2) 3.9(3.3)
17 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)
20 火	御飯,もったいないふりかけ,いわしの天ぷら(以上児),白身魚の竜田揚げ(未満児),ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／いわし、酒、しょうが、食塩、小麦粉、片栗粉、卵、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、魚粉、／絹ごし豆腐、はくさい、にんじん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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	571(464) 24.1(21.0) 16.8(11.5) 3.2(2.7)
21 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,バナナ	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、／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、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	551(482) 23.4(19.2) 12.5(11.3) 5.0(3.9)
22 木	御飯,もったいないふりかけ,すき焼き風煮,ひじきのごま和え	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／牛肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、にんじん、えのきたけ、糸こんにゃく、ごぼう、焼ふ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／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	504(430) 18.0(15.5) 16.1(13.3) 4.5(4.0)
24 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、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、／牛乳、	牛乳	382(348) 23.8(21.6) 16.0(14.8) 2.0(1.8)
26 月	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,なし	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、ベシヤメルソース、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、／なし、／牛乳、／ドーナツ、	牛乳,お菓子	488(410) 19.7(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.3)
27 火	御飯,もったいないふりかけ,八宝菜,ひじきのごま和え	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、パプリカ、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、／にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／牛乳、／フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	546(468) 18.4(15.9) 21.2(17.7) 5.5(4.8)
28 水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、／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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	493(430) 17.0(14.6) 12.6(10.5) 4.8(4.1)
29 木	御飯,もったいないふりかけ,鮭のあかね焼き,チンゲン菜のおかかあえ,かぼちゃスープ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／さけ、しょうが、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、／チンゲンサイ、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／かぼちゃ、たまねぎ、バター、ベシヤメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、パセリ、／牛乳、／焼ふ、バター、砂糖、	牛乳,ふのラスク	471(408) 22.7(19.9) 13.5(11.6) 2.3(2.1)
30 金	牛丼,炊き合わせ,りんご	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、かつお節、片栗粉、油、／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、／りんご、／牛乳、／ビスケット、	牛乳,お菓子	555(478) 17.2(14.9) 18.4(15.7) 4.1(3.6)