

# 献立表

2022年10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 土	焼きそば,野菜のスープ	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、花かつお、あおのり、/じゃがいも、みずな、えのきたけ、カットわかめ、固形ブイヨン、しょうゆ、食塩、/牛乳、	牛乳	327(300) 15.1(13.9) 12.9(12.0) 6.3(5.7)
03 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け(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、/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)
04 火	御飯,もったいないふりかけ,ローストチキン,ブロッコリーのサラダ,豆腐のスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、コーン缶、酢、油、砂糖、食塩、/絹ごし豆腐、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	623(475) 26.7(21.2) 25.5(19.0) 3.1(2.5)
05 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、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	608(534) 25.8(23.9) 19.2(16.6) 3.5(3.1)
06 木	御飯,もったいないふりかけ,さばの南蛮風(以上児),白身魚の南蛮風(未満児),キャベツの甘酢和え,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、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつおだし汁、/かれい、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、酢、砂糖、かつおだし汁、/キャベツ、しめじ、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/焼ふ、たまねぎ、にんじん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、クリームチーズ、水、	牛乳,チーズかるかん	618(495) 22.0(18.7) 21.4(13.1) 1.8(1.6)
07 金	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,なし	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、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/なし、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	532(456) 18.6(16.0) 17.6(14.8) 4.5(3.9)
11 火	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の照り焼き,小松菜のお浸し,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/こまつな、しめじ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、みみそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/調製豆乳、ココア(ビュアココア)、砂糖、アガー、	牛乳,豆乳ココアゼリー	428(350) 22.3(19.0) 10.1(8.4) 3.1(2.7)
12 水	いも御飯,チンゲン菜の割り醤油和え,豚汁,バナナ	米、昆布だし汁、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、/チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、みみそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	466(400) 17.2(15.2) 10.3(8.5) 3.3(2.8)
13 木	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、/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	568(524) 24.4(22.0) 15.1(16.0) 3.7(3.3)
14 金	牛丼,海の雷豆腐,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、/絹ごし豆腐、コーン缶、しらす干し、カットわかめ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	564(488) 18.7(16.3) 20.4(17.8) 3.4(3.0)
15 土	ミートスパゲティ,野菜スープ	スパゲティ、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、粉チーズ、/じゃがいも、だいたい水煮缶詰、キャベツ、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、	牛乳	330(270) 15.6(12.3) 11.8(10.3) 6.3(4.6)
17 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),みかんのシロップ漬け(未満児)	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)
18 火	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,小松菜のごま和え,宮っ子汁	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、/こまつな、えのきたけ、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、酒かす(清酒)、みみそ(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	514(476) 20.8(19.2) 17.3(17.6) 4.1(4.3)

# 献立表

2022年10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
19 水	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,えだまめ(以上児),きゅうりのおかか和え(未満児),だいこんスープ,バナナ	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(調理用)、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/えだまめ、食塩、/きゅうり、花かつお、しょうゆ、かつお節、/だいこん、絹ごし豆腐、にんじん、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	532(537) 22.7(26.2) 17.2(18.3) 3.5(2.5)
20 木	御飯,もったいないふりかけ,さんまのかば焼き,白身魚のかばやき(未満児),ゆで野菜,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さんま、しょうが、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/かれい、食塩、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/ブロッコリー、しょうゆ、かつおだし汁、/じゃがいも、たまねぎ、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、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、ココア(ビュアココア)、生クリーム、みかん缶、	牛乳,お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)	703(527) 24.2(21.2) 32.4(19.7) 5.6(5.0)
21 金	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,なし	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、/なし、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	529(455) 16.5(14.4) 14.6(12.3) 5.3(4.7)
22 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)
24 月	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ,りんご	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、/だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	496(415) 18.9(15.6) 19.3(17.1) 7.9(6.8)
25 火	きのこのハヤシライス,りんごのフレンチサラダ	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、グリーンピース(冷凍)、油、ハヤシルウ、酒、トマトピューレ、/りんご、キャベツ、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,大学芋,きんとん(未満児)	587(594) 14.5(13.2) 23.0(20.2) 4.5(5.2)
26 水	御飯,もったいないふりかけ,肉じゃが風煮,三色和え,柿(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、/かき、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	535(468) 20.5(18.8) 16.3(14.4) 6.9(5.5)
27 木	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉のノルウェー風,野菜スープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(きな粉)	600(522) 22.0(19.2) 20.1(17.5) 6.4(5.6)
28 金	御飯,もったいないふりかけ,関東煮,白菜のおかか和え,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにゃく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、/はくさい、ほうれんそう、しめじ、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	553(476) 22.5(19.7) 19.3(16.8) 6.2(5.5)
29 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)
31 月	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ,なし	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、カレールウ、/キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/なし、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	569(479) 17.9(15.6) 27.5(23.9) 6.7(5.8)