

# 献立表

2022年11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 火	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ほうれん草のお浸し,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれない、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、にんじん、花かつお、/絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、なめこ、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、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	561(484) 23.5(23.1) 20.4(16.9) 3.3(2.7)
02 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,オレンジ(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、かつおだし汁、/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)、固形ブイオン、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	527(561) 23.3(28.2) 17.1(19.4) 3.4(3.1)
04 金	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、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	579(431) 18.5(15.5) 17.8(11.5) 7.6(6.3)
05 土	わかめうどん,かぼちゃのそぼろ煮	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、/かぼちゃ、鶏ひき肉、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、魚粉、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	302(277) 14.8(13.6) 7.9(7.5) 2.3(2.0)
07 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(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)
08 火	御飯,もったいないふりかけ,鮭の竜田揚げ,ほうれん草のお浸し,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ほうれんそう、しめじ、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、/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	546(474) 24.4(21.2) 13.6(11.6) 4.3(3.8)
09 水	いも御飯,小松菜の煮浸し,豚汁,りんご	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、/こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	634(564) 23.5(21.5) 17.0(15.2) 25.9(23.3)
10 木	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ	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、/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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	582(505) 16.3(14.2) 22.9(19.7) 5.9(5.3)
11 金	牛丼,炊き合わせ,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	575(504) 17.7(16.6) 18.4(16.3) 3.9(3.5)
12 土	ミートスパゲティー,野菜スープ	スパゲティー、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、だいた水煮缶詰、キャベツ、パセリ粉、固形ブイオン、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)
14 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、ベシヤメルソース、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)
15 火	御飯,もったいないふりかけ,なすのイタリアン風,りんごのサラダ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、なす、油、たまねぎ、にんじん、だいた水煮缶詰、しめじ、グリーンピース、ケチャップ、ホールトマト缶詰、ウスターソース、固形ブイオン、食塩、砂糖、酒、/りんご、だいこん、きゅうり、コーン缶、油、食塩、砂糖、酢、/牛乳、/さつまいも、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,焼き芋(以上児),きんとん(未満児)	529(418) 16.1(11.9) 13.0(10.3) 6.2(3.8)
16 水	御飯,もったいないふりかけ,鮭の照り焼き,チンゲン菜のお浸し,みそ汁,りんご	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、みりん、油、砂糖、/チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/さつまいも、はくさい、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/りんご、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	491(432) 21.2(18.4) 8.3(6.9) 2.7(2.5)

# 献立表

2022年11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
17 木	御飯,もったいないふりかけ,すき焼き風煮,大根ときゅうりの酢の物	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、しゅんぎく、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、魚粉、/だいこん、きゅうり、しらす干し、ごま、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ(うすくち)、食塩、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	631(549) 18.5(16.0) 23.9(20.7) 3.7(3.3)
18 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、/お菓子、	牛乳,お菓子	569(520) 23.1(20.7) 17.6(18.3) 2.9(2.5)
19 土	あんかけ焼きそば,かぼちゃの甘煮	焼きそばめん、はくさい、にんじん、鶏ひき肉、もやし、ねぎ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、片栗粉、/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	285(258) 13.7(12.7) 9.8(8.8) 4.3(3.9)
21 月	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	574(483) 18.1(15.7) 27.5(23.9) 6.8(5.5)
22 火	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの照り焼,ひじき炒め煮,すまし汁,りんご	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/ひじき、だいたい水漬缶詰、油揚げ、板こんにゃく、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、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、/りんご、/牛乳、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	584(490) 23.9(19.3) 17.2(14.0) 3.7(2.4)
24 木	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、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、花かつお、/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)	596(519) 21.7(19.0) 22.4(19.6) 3.9(3.6)
25 金	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,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、だいたい水漬缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	541(469) 24.3(19.7) 15.7(14.2) 5.0(3.7)
26 土	スパゲティナポリタン,レタスのスープ	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、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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	308(262) 12.1(10.4) 12.0(11.0) 3.7(3.0)
28 月	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ	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、/牛乳、/スポンジケーキ、生クリーム、チョコスプレー、いちご、みかん缶、もも缶、	牛乳,お楽しみケーキ	576(489) 20.8(17.3) 26.5(23.6) 7.3(6.3)
29 火	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,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	550(476) 19.6(16.7) 14.6(12.5) 5.6(4.7)
30 水	御飯,もったいないふりかけ,牛肉入りナムル,すまし汁,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/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、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	555(481) 23.6(20.9) 18.7(15.6) 3.1(2.8)