

# 献立表

2022年12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 木	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の竜田揚げ,ほうれん草のおかか和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれない、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ほうれんそう、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、魚粉、/なす、はくさい、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、/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	537(467) 23.9(21.0) 13.0(11.1) 4.2(3.8)
02 金	御飯,もったいないふりかけ,関東煮,小松菜の炒め煮,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、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにやく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、しめじ、コーン缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	587(522) 22.7(21.6) 19.8(18.4) 6.3(5.5)
03 土	肉うどん,大根の含め煮	うどん、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、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、/だいこん、厚揚げ、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	376(377) 18.5(19.1) 17.0(18.4) 1.5(1.3)
05 月	ロールパン,ハヤシシチュー,野菜サラダ,みかん(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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	560(464) 18.6(15.4) 23.8(20.3) 7.0(5.6)
06 火	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮つけ,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、レモン、食塩、/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、/カットわかめ、絹ごし豆腐、ほうれんそう、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、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(きな粉)	525(454) 25.2(21.9) 15.9(13.7) 5.2(4.6)
07 水	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、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	523(484) 23.2(21.0) 13.7(14.7) 2.5(2.2)
08 木	御飯,もったいないふりかけ,ひじき入りコロッケ,ゆで野菜(ブロッコリー),すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、ひじき、油、食塩、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりん、/ブロッコリー、/絹ごし豆腐、はくさい、にんじん、えのきたけ、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	597(521) 18.0(15.6) 17.2(14.9) 7.5(6.7)
09 金	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,りんご	米、鶏もも肉、鶏ひき肉、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、/りんご、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	536(468) 16.4(14.3) 14.7(13.1) 5.5(4.9)
10 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、だいず水煮缶詰、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)
12 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), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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)
13 火	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,キャベツの割り醤油和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、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、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	635(555) 22.7(19.9) 28.6(25.2) 4.5(4.0)
14 水	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,みかん(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、/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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/ゼリー、/お菓子、	牛乳,桃ゼリー,お菓子(以上児)	558(494) 26.6(22.1) 14.5(14.3) 3.5(2.7)
15 木	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの竜田揚げ,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、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/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、カットわかめ、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、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、ココア(ピュアココア)、生クリーム、みかん缶、	牛乳,お誕生日ケーキ(マープルケーキ)	643(560) 24.0(20.9) 28.4(24.8) 2.4(2.2)

# 献立表

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	御飯,マーボー豆腐,ひじき のごま和え,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/お菓 子、	牛乳,お菓子	562(480) 19.0(16.3) 17.9(15.1) 4.6(4.0)
17 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)
19 月	ロールパン,カレージ チュー,グリーンサラダ,み かん(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)、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)
20 火	御飯,もったいないふりか け,豚肉のしょうが焼き,もや しとキュウリの酢の物,みそ 汁	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、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、/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	666(578) 23.7(20.9) 23.3(20.0) 5.6(5.0)
21 水	牛丼,炊き合わせ,りんご	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、/りんご、/牛乳、 /ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	514(455) 18.7(17.8) 16.5(14.6) 3.6(3.2)
22 木	御飯,もったいないふりか け,鮭の照り焼き,ほうれん 草のおかか和え(しめじ), みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、みり ん、砂糖、/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、 /絹ごし豆腐、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、かつおだし汁、魚粉、/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)	520(533) 23.4(20.9) 12.8(10.9) 4.0(4.7)
23 金	御飯,もったいないふりか け,ミートローフ,ゆで野菜 (ブロッコリー),コーンスー プ,みかん(以上児),みか んのシロップ漬け(未満児)	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏ひき肉、豚ひき肉、食塩、パン 粉、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、油、ケチャップ、ウスターソース、砂 糖、/ブロッコリー、/クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、パセリ、バター、 ベシヤメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、/みかん、/みかん 缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	573(489) 21.8(18.7) 17.4(15.0) 4.7(3.7)
24 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、絹ごし豆腐、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)
26 月	御飯,もったいないふりか け,ミネストローネ,春雨の酢 の物,りんご	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/だいこん、さつまいも、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、豆乳、ホールトマト缶詰、固形ブイヨン、 砂糖、米みそ(淡色辛みそ)、食塩、パセリ粉、/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、/りんご、/牛乳、/お菓 子、	牛乳,お菓子	506(432) 15.7(13.5) 8.7(7.2) 4.0(3.4)
27 火	御飯,もったいないふりか け,煮魚,ほうれん草のごま 和え,けんちん汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かかれい、しょうゆ、砂糖、みりん、 酒、/ほうれんそう、ごま、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、だい こん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、油揚げ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ごま油、片 栗粉、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁 缶、水、砂糖、かんでん、水、	牛乳,フルーツかん	421(357) 20.5(17.7) 8.8(6.9) 2.8(2.5)