

献立表

2023年01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
05 木	鮭ごはん、海の雷豆腐、みそ汁	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、／木綿豆腐、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、かつおだし汁、片栗粉、／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、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	503(432) 19.1(16.5) 10.9(9.2) 3.4(2.9)
06 金	御飯、筑前煮、七草入りすまし汁、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u> 、もったいないふりかけ	米、／鶏もも肉、鶏ひき肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、れんこん、ごぼう、絹さや、干しいたけ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつおだし汁、魚粉、／かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、しめじ、みつば、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、魚粉、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	472(420) 18.7(15.6) 10.1(10.3) 4.1(3.3)
07 土	肉うどん、かぼちゃの甘煮	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(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(323) 15.4(15.3) 11.9(11.7) 1.9(1.7)
10 火	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、カレーパウダー、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 水	御飯、もったいないふりかけ、つくねの照り焼き、粉ふき芋、レタスのスープ(わかめ)、バナナ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／じゃがいも、あおのり、食塩、／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、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、／お菓子、	牛乳、桃ゼリー、お菓子(以上児)	508(439) 15.6(13.6) 9.9(8.4) 6.0(5.3)
12 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、かつおだし汁、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、／ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ピュアココア)、油、粉糖、	牛乳、ココアケーキ	547(490) 18.8(17.2) 15.6(13.7) 6.9(6.0)
13 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、りんご	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、／りんご、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	540(496) 22.6(20.3) 15.7(16.5) 3.0(2.7)
14 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)
16 月	ロールパン、ハヤシシチュー、野菜サラダ、いよかん(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、／いよかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	561(487) 18.7(15.8) 23.8(20.3) 7.1(6.1)
17 火	御飯、ささみのフライ、ブロッコリーの割り醤油和え、わかめスープ	米、／鶏ささ身、食塩、酒、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、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、／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	502(435) 23.5(20.6) 13.4(11.4) 3.5(3.2)
18 水	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、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、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、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳、ぶどうゼリー	600(527) 22.0(19.2) 18.6(16.2) 3.5(3.1)
19 木	御飯、鮭のケチャップあん、キャベツの割り醤油和え、みそ汁	米、／さけ、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、／キャベツ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／はくさい、にんじん、ほうれんそう、なめこ、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、／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	553(480) 23.2(20.1) 14.1(12.1) 4.2(3.8)
20 金	御飯、白身魚の照り焼き、れんこんのきんぴら、すまし汁、みかん(以上児)、 <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、／かかれい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、／れんこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、ごま油、かつおだし汁、魚粉、／焼ふ、たまねぎ、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、／みかん、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	486(408) 22.0(18.0) 11.1(8.9) 3.0(2.3)

献立表

2023年01月

パドマ・ナーサリースクール

[illegible]