

献立表

2023年03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 水	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの竜田揚げ,キャベツの割醤油和え,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、/キャベツ、にんじん、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、魚粉、/はくさい、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、みつば、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、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	514(428) 22.3(19.2) 17.7(15.1) 2.3(1.7)
02 木	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/絹ごし豆腐、みずな、だいこん、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、/パンケーキ、みかん缶、もも缶、生クリーム、チョコスプレー、/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,パンケーキ(きく・ゆり組), <u>お誕生日ケーキ(うめ・もも・さくら・ふじ組)</u>	940(752) 29.2(21.9) 43.1(33.8) 2.4(2.2)
03 金	おひなさまずし,小松菜のしらす和え,宮つ子汁,バナナ	米、昆布だし汁、酢、砂糖、食塩、ツナ油漬缶、きゅうり、にんじん、ごま、油、/こまつな、はくさい、しらす干し、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、しょうが、酒かす(清酒)、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/あられ、	牛乳,ひなあられ	506(431) 17.3(14.9) 11.1(9.2) 3.9(3.4)
04 土	わかめうどん,大根のそぼろ煮	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、/だいこん、厚揚げ、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	370(339) 20.1(18.4) 16.0(14.8) 1.8(1.6)
06 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、ベジチメルソース、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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)
07 火	御飯,鶏肉のノルウェー風,レタスのスープ	米、/鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、にんじん、さやいんげん、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、/レタス、絹ごし豆腐、しめじ、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、/蒸しパンミックス、ながいも、	牛乳,かるかん	573(498) 20.0(17.4) 14.3(12.3) 3.9(3.5)
08 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125ml、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	592(520) 24.4(21.8) 20.2(17.9) 3.4(3.0)
09 木	牛丼,炊き合わせ	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、かつおだし汁、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、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	646(490) 18.4(16.1) 29.4(20.9) 3.5(2.9)
10 金	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,小松菜の炒め煮,みそ汁,りんご	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、レモン、食塩、/こまつな、しめじ、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/牛乳、/あげ一番、	牛乳,お菓子	501(428) 21.4(18.6) 12.1(10.2) 3.3(2.8)
11 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)
13 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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/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)
14 火	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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	586(540) 22.5(20.2) 23.9(23.9) 3.4(3.1)
15 水	赤飯(きく組),御飯,ぶりの照り焼,かぼちゃの甘煮,すまし汁,バナナ	米、あずき(乾)、食塩、/米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/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、/たまねぎ、にんじん、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	629(441) 25.5(19.8) 15.8(13.3) 4.3(2.6)

献立表

2023年03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 木	御飯,もったいないふりかけ,コロッケ,ゆで野菜,みそ汁	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、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、だいこん、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、/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	645(564) 21.4(18.8) 19.7(17.1) 9.2(8.3)
17 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、/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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ビスケット、	牛乳,お菓子	534(464) 24.7(20.0) 14.2(12.8) 5.4(4.0)
20 月	ロールパン,ハヤシチュー,野菜サラダ, <u>みかん(以上児)</u> , <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、/ <u>みかん</u> 、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/星型せんべい、	牛乳,お菓子	560(464) 18.6(15.4) 23.8(20.3) 7.0(5.6)
22 水	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、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	518(446) 19.4(16.9) 14.4(11.9) 4.5(3.9)
23 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、/牛乳、砂糖、コーンスターチ、パニラエッセンス、アガー、いちごジャム、	牛乳,プラマンジェ の苺ソースがけ	483(416) 16.8(15.1) 14.6(12.6) 6.3(5.4)
24 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、/ビスケット、	牛乳,お菓子	536(468) 16.4(14.3) 14.7(13.1) 5.5(4.9)
25 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	319(272) 13.1(11.4) 12.7(11.7) 3.9(3.2)
27 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、ベジヤメルソース、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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)
28 火	御飯,ミートローフ,こふき芋,コーンスープ	米、/鶏ひき肉、豚ひき肉、食塩、パン粉、にんじん、油、さやいんげん、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/じゃがいも、食塩、あおりのり、/クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、バター、ベジヤメルソース、牛乳(調理用)、固形ブイヨン、食塩、パセリ、水、/牛乳、/ <u>みかん缶</u> 、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	504(431) 18.0(15.4) 12.8(10.9) 5.9(5.1)
29 水	豆御飯,鶏肉の甘辛炒め,すまし汁,バナナ	米、昆布だし汁、さやえんどう、食塩、酒、/鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、しょうが、酒、しょうゆ、にんじん、板こんにゃく、ピーマン、しいたけ、油、酒、砂糖、しょうゆ、/絹ごし豆腐、たまねぎ、みずな、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、食塩、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	565(489) 23.0(19.8) 16.0(13.8) 3.3(2.6)
30 木	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,小松菜のおかか和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かわい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、/じゃがいも、ほうれんそう、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、/クリームチーズ、砂糖、小麦粉、卵、生クリーム、レモン果汁、	牛乳,チーズケーキ	519(420) 24.0(20.4) 20.8(15.4) 4.4(3.9)