

献立表

パドマ・ナーサリースクール(一般)

2023年04月

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)の主食(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	じゃーじゃー麺、さつまいもの含め煮	生中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、かつおだし汁、片栗粉、/さつまいも(皮付)、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	385(352) 16.4(15.1) 11.1(10.4) 5.4(4.8)
03 月	ロールパン、ミネストローネ、春雨の酢の物、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬(未満児)	ロールパン、/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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/星型せんべい、	牛乳、お菓子	475(392) 17.1(13.9) 12.7(10.4) 4.5(3.5)
04 火	御飯、もったいないふりかけ、豚肉のしょうが焼き、スナッパえんどう(以上児)、キャベツの割り醤油和え(未満児)、みそ汁	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、/スナッパえんどう、食塩、/キャベツ、しょうゆ、かつお節、魚粉、/だいこん、はくさい、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、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳、ドーナツ	636(470) 21.3(17.8) 27.7(19.2) 3.3(2.4)
05 水	にんじん御飯、じゃが芋のそばろ煮、わかめスープ、りんご	米、にんじん、油、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、/じゃがいも、鶏ひき肉、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、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/りんご、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳、ヨーグルト	423(364) 16.7(14.6) 9.2(7.6) 5.2(4.4)
06 木	御飯、もったいないふりかけ、鮭のケチャップあん、小松菜のお浸し、みそ汁、バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/こまつな、えのきたけ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/あげ一番、	牛乳、お菓子	572(492) 23.7(20.5) 17.0(14.7) 3.0(2.6)
07 金	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、/牛乳、/スポンジケーキ、生クリーム、チョコスプレー、みかん缶、いちご、シュガーパウダー、	牛乳、花まつりケーキ	603(524) 18.2(15.9) 23.9(20.7) 4.7(4.2)
08 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 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)、みかんのシロップ漬(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、/オレンジ、/みかん缶、/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)
11 火	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、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳、フルーツかん	466(401) 15.3(13.7) 12.7(10.9) 6.6(5.7)
12 水	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、バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳、りんごゼリー	538(466) 19.8(17.3) 12.7(10.8) 5.4(4.6)
13 木	御飯、もったいないふりかけ、鮭の塩焼き、ひじき炒め煮、みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、レモン、食塩、/ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、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	538(465) 22.0(19.2) 19.1(16.6) 4.5(4.0)
14 金	牛丼、春雨サラダ、りんご	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/はるさめ、きゅうり、ツナ油漬缶、カットわかめ、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/りんご、/牛乳、/ビスケット、	牛乳、お菓子	579(501) 17.8(15.5) 21.8(19.0) 2.9(2.5)
15 土	焼きそば、じゃが芋の含め煮	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、あおのり、花かつお、/じゃがいも、厚揚げ、いんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	352(323) 16.0(14.7) 15.9(14.7) 6.3(5.6)

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
17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、/ドーナツ、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)
18火	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	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、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/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	500(432) 24.5(20.2) 13.5(12.1) 5.0(3.9)
19水	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の照り焼き,切り干し大根の煮つけ,みそ汁,オレンジ(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、/かえい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/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、/はくさい、たまねぎ、なめこ、厚揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	490(431) 24.5(21.4) 11.6(10.1) 4.4(3.7)
20木	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、/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(マープルケーキ)	650(568) 23.7(20.8) 26.7(23.5) 3.4(3.0)
21金	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,みそ汁,バナナ	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、/こまつな、しめじ、ツナ油漬缶、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、/たまねぎ、にんじん、だいこん、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	牛乳,お菓子	485(414) 17.8(15.4) 11.0(9.3) 3.8(3.4)
22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)
24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、/星型せんべい、	牛乳,お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
25火	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、/ほうれんそう、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、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	618(540) 20.1(17.6) 22.7(19.8) 4.1(3.6)
26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,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、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	532(496) 21.3(19.2) 13.9(15.0) 2.6(2.2)
27木	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,ひじきのごま和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/だいこん、たまねぎ、なめこ、油揚げ、カットわかめ、ねぎ、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	517(440) 23.2(19.9) 10.5(8.2) 4.9(4.3)
28金	御飯,もったいないふりかけ,コロッケ,ゆで野菜,みそ汁,バナナ	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、/バナナ、牛乳、/星型せんべい、	牛乳,お菓子	593(512) 19.5(16.9) 18.4(16.0) 8.1(7.2)