

献立表

2023年06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	豆ごはん、御飯、もったいないふりかけ、アスパラと牛肉の炒め物、ほうれん草のごま和え、すまし汁	米、エンドウ豆、食塩、酒、／米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／さけ、レモン、食塩、／ほうれんそう、しめじ、ごま、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、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、／牛乳、／みかん濃縮果汁、水、ゼラチン、水、砂糖、みかん缶、	牛乳、オレンジゼリー	408(347) 22.1(19.1) 8.5(6.8) 2.5(2.2)
02 金	御飯、もったいないふりかけ、アスパラと牛肉の炒め物、小松菜のおかか和え、野菜スープ、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬け	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／牛肉(肩ロース)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ごま油、／こまつな、しょうゆ、花かつお、かつおだし汁、魚粉、／じゃがいも、にんじん、だいこん、ウインナー、パセリ、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	539(466) 17.9(15.3) 19.1(16.3) 4.8(4.1)
03 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)、固形ブイオン、食塩、／牛乳、	牛乳	319(272) 13.1(11.4) 12.7(11.7) 3.9(3.2)
05 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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	571(483) 18.2(15.7) 27.5(23.9) 6.7(5.5)
06 火	御飯、もったいないふりかけ、鯖の味噌煮(以上児)、白身魚のみそ煮(未満児)、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、／さば、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、しょうゆ、／かえい、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、／こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、／たまねぎ、にんじん、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、／コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳、揚げばん(きな粉)	551(426) 23.7(20.2) 19.9(11.7) 3.6(3.3)
07 水	御飯、もったいないふりかけ、肉じゃが風煮、三色和え、バナナ	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、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳、りんごゼリー	510(441) 17.3(15.7) 12.8(10.9) 6.9(5.9)
08 木	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、／フライドポテト、油、食塩、	牛乳、フライドポテト	586(510) 24.1(19.8) 22.5(20.3) 6.0(4.8)
09 金	牛丼、大根サラダ、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、かつおだし汁、片栗粉、油、／だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	569(485) 16.8(14.9) 19.3(16.3) 3.2(2.7)
10 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、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、固形ブイオン、しょうゆ、食塩、／牛乳、	牛乳	327(300) 14.9(13.8) 12.9(12.0) 6.2(5.6)
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)、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、／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、ぶりの照り焼、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、／ぶり、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、／たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、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、／調製豆乳、ココア(ピュアココア)、砂糖、アガー、	牛乳、豆乳ココアゼリー	580(504) 26.1(22.9) 19.9(17.3) 6.1(5.4)
14 水	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、バナナ	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、／バナナ、／牛乳、／ゼリー、	牛乳、桃ゼリー	478(412) 19.5(17.1) 12.4(10.6) 4.0(3.6)
15 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、／ドーナツ、油、粉糖、	牛乳、ドーナツ	627(464) 17.8(14.3) 25.6(17.0) 5.0(4.2)

献立表

2023年06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 金	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け(未満児)</u>	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)、固形ブイオン、食塩、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	539(467) 19.5(16.6) 16.7(14.4) 5.5(4.5)
17 土	肉うどん,じゃが芋の含め煮	うどん、牛肉(肩ロース)、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、/じゃがいも、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	323(295) 15.2(13.9) 10.5(9.8) 3.9(3.4)
19 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), <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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
20 火	御飯,もったいないふりかけ,あじフライ(以上児), <u>白身魚の竜田揚げ(未満児)</u> ,ブロッコリーの割り醤油和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/あじ、レモン、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりん、/ <u>かたい</u> 、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ブロッコリー、かつおだし汁、しょうゆ、/たまねぎ、だいこん、しめじ、油揚げ、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	601(478) 25.6(21.8) 15.9(11.6) 5.1(4.1)
21 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、/プリン、	牛乳,プリン	592(520) 24.4(21.8) 20.2(17.9) 3.4(3.0)
22 木	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、/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(マーブル ケーキ)	620(571) 24.7(22.2) 23.7(23.8) 2.4(2.2)
23 金	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,ほうれん草のおかか和え,みそ汁,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、/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、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	545(474) 20.9(18.0) 18.3(15.9) 3.6(3.1)
24 土	じゃーじゃー麺,だいこんの含め煮	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、かつお節、片栗粉、魚粉、/だいこん、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、/牛乳、	牛乳	355(324) 18.4(16.7) 11.1(10.4) 5.1(4.4)
26 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), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	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、固形ブイオン、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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	495(410) 17.0(13.9) 16.4(13.7) 4.8(3.8)
27 火	御飯,もったいないふりかけ,白身魚のケチャップあん,ひじきのごま和え,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かたい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にんじん、だいこん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	626(540) 21.0(18.2) 22.0(18.5) 3.5(3.0)
28 水	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,みそ汁,すいか	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、/すいか、/牛乳、/お菓子、/ぶどうゼリー、	牛乳,お菓子,ぶど うゼリー	540(477) 17.8(15.5) 11.2(9.5) 3.5(3.1)
29 木	御飯,もったいないふりかけ,牛肉入りナムル,わかめスープ	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、ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、食塩、固形ブイオン、/牛乳、/ <u>みかん缶</u> 、 <u>もも缶</u> 、 <u>パン缶</u> 、 <u>もも液汁缶</u> 、水、砂糖、 <u>かんてん</u> 、水、	牛乳,フルーツかん	479(409) 16.9(14.6) 17.7(14.7) 2.4(2.1)
30 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),だいこんスープ,バナナ	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、たまねぎ、にんじん、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、/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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	499(427) 20.5(17.9) 13.1(11.2) 4.2(3.7)