

# 献立表

2023年07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いません。

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	かやくうどん,じゃがいもと厚揚げの含め煮	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、/じゃがいも、厚揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	361(330) 22.0(19.9) 12.5(11.7) 4.8(4.3)
03 月	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (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、固形ブイヨン、食塩、/だいいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、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	491(412) 19.3(15.7) 19.3(17.1) 7.6(6.4)
04 火	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	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれない、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/切り干しだいいこん、にんじん、だいいず水煮缶詰、ツナ油漬缶、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、なす、油揚げ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、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、 <u>ココア</u>	牛乳,豆乳ココアゼリー	550(476) 26.5(23.1) 14.8(12.7) 6.3(5.6)
05 水	ハヤシライス,めかぶのサラダ,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、酒、トマトピューレ、/きゅうり、ツナ油漬缶、切り干しだいいこん、めかぶわかめ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	545(479) 18.4(16.7) 19.2(16.5) 5.6(4.8)
06 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、/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	555(482) 18.5(16.6) 14.2(12.2) 8.1(7.0)
07 金	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、/お菓子、	牛乳,お菓子	579(500) 22.1(19.4) 16.9(14.6) 3.5(3.1)
08 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、食塩、/絹ごし豆腐、だいいこん、しめじ、みつば、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、	牛乳	304(271) 13.1(12.0) 12.2(10.4) 2.0(1.6)
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), <u>みかんのシロップ漬</u> (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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	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,ぶりの竜田揚げ,キャベツのおかか和え,みそ汁	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、/キャベツ、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/さつまいも、たまねぎ、油揚げ、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/とうもろこし、食塩、/かぼちゃ、砂糖、水、	牛乳,ゆでとうもろこし(以上児), <u>かぼちゃのきんとん</u> (未満児)	530(472) 22.4(18.7) 19.8(16.6) 3.6(3.3)
12 水	御飯,もったいないふりかけ,牛肉入りナムル,すまし汁,バナナ	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、/焼ふ、絹ごし豆腐、たまねぎ、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、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	576(499) 19.9(17.2) 18.6(15.6) 2.9(2.5)
13 木	御飯,もったいないふりかけ,鯖の味噌煮(以上児), <u>白身魚のみそ煮</u> (未満児),ほうれん草のごま和え,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、/かれない、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、/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、みつば、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、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げばん(きな粉)	570(441) 25.2(21.6) 21.4(12.8) 4.3(3.9)
14 金	ひじきと鶏のそぼろ丼,小松菜の炒め煮,ぶどう(種無し)(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	米、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、さやいんげん、油、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、ごま油、厚揚げ、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、/ぶどう、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	555(481) 21.5(18.8) 19.8(17.2) 3.2(2.8)
15 土	スパゲティナポリタン,豆腐のスープ	スパゲティー、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、/絹ごし豆腐、チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、/牛乳、	牛乳	318(271) 13.1(11.4) 12.8(11.8) 3.6(2.9)

# 献立表

2023年07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
18 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、/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	457(395) 19.3(16.8) 12.3(10.5) 3.5(3.2)
19 水	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,すいか	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、/すいか、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	540(477) 26.8(22.7) 15.8(14.5) 4.7(3.6)
20 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、食塩、(うすくち)、食塩、ごま油、/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)	616(535) 18.5(16.2) 22.7(19.6) 4.9(4.4)
21 金	人参ひじき御飯,炊き合わせ,冬瓜スープ,バナナ	米、にんじん、しらす干し、ひじき、油、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、魚粉、/ごまつな、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、/とうがん、絹ごし豆腐、カットわかめ、しめじ、はるさめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	464(396) 13.7(11.7) 11.5(9.8) 4.2(3.7)
22 土	塩焼きそば,野菜スープ	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、レタス、にんじん、もやし、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、だいず水煮缶詰、しめじ、パセリ粉、しょうゆ(うすくち)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、	牛乳	302(265) 14.8(12.5) 12.1(10.4) 6.9(5.6)
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), <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、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	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,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)
26 水	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,ほうれん草のごま和え,すまし汁,すいか	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、/すいか、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	428(370) 22.8(19.9) 8.5(6.8) 2.7(2.3)
27 木	牛丼,春雨サラダ	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)、/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	538(468) 18.1(15.8) 21.0(18.3) 2.3(2.0)
28 金	御飯,もったいないふりかけ,夏野菜のかき揚げ,ブロッコリーの割り醤油和え,豚汁,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、しらす干し、小麦粉、卵、食塩、油、/ブロッコリー、しょうゆ、かつおだし汁、/豚肉(肩ロース)、さつまいも、えのきたけ、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	537(456) 19.4(16.7) 12.7(10.8) 4.8(4.0)
29 土	肉うどん,さつま芋の含め煮	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、/さつまいも、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	365(334) 15.3(14.1) 11.9(11.0) 1.7(1.4)
31 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)