

献立表

2023年09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
01 金	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の甘辛炒め,すまし汁,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、／鶏もも肉、しょうが、酒、にんじん、板こんにゃく、ピーマン、エリンギ、油、酒、砂糖、しょうゆ、／たまねぎ、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、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	470(406) 20.5(17.6) 11.0(9.3) 3.0(2.5)
02 土	スパゲティナポリタン,わかめスープ	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、粉チーズ、砂糖、／カットわかめ、絹ごし豆腐、レタス、えのきたけ、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、	牛乳	321(295) 13.3(12.3) 12.8(11.9) 3.8(3.4)
04 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、／お菓子、	牛乳,お菓子	571(483) 18.2(15.7) 27.5(23.9) 6.7(5.5)
05 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、／ <u>みかん濃縮果汁</u> 、水、ゼラチン、水、砂糖、 <u>みかん缶</u> 、	牛乳,オレンジゼリー	457(395) 19.3(16.8) 12.3(10.5) 3.5(3.2)
06 水	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,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、／ <u>だいこん</u> 、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)、固形ブイヨン、食塩、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	520(460) 23.4(20.6) 16.4(14.5) 4.0(3.4)
07 木	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,きんぴら,みそ汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／ <u>かれい</u> 、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、／にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、油、かつおだし汁、／ <u>だいず水煮缶詰</u> 、たまねぎ、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	533(440) 25.3(19.9) 10.7(7.8) 5.7(3.8)
08 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,バナナ	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、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	549(502) 23.1(20.8) 13.9(14.9) 2.6(2.3)
09 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、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、／牛乳、	牛乳	310(284) 15.8(14.5) 8.5(8.0) 5.2(4.5)
11 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、／お菓子、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)
12 火	御飯,もったいないふりかけ,さんまのかばやき(以上児), <u>白身魚のかばやき(未満児)</u> ,チンゲン菜の割り醤油和え,すまし汁	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／さんま、しょうが、酒、油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、／ <u>かれい</u> 、食塩、酒、油、 <u>片栗粉</u> 、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、／チンゲンサイ、にんじん、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、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、／牛乳125ml、／牛乳、／ <u>調製豆乳 ココア(ピーマンココア)</u> 、砂糖、 <u>アザ</u> 、	牛乳,豆乳ココアゼリー	635(477) 22.2(21.5) 27.3(14.2) 4.5(4.0)
13 水	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,えだまめ(以上児),キャベツの割り醤油和え(未満児),みそ汁,りんご(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、／えだまめ、食塩、／キャベツ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／ <u>だいこん</u> 、かばちゃ、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、／ <u>りんご</u> 、／ <u>バナナ</u> 、／牛乳、／ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	547(499) 24.8(21.0) 18.0(14.6) 4.0(3.6)
14 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、／ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	619(457) 18.0(15.1) 25.7(17.4) 6.9(5.7)
15 金	にんじん御飯,小松菜の炒め煮,飛鳥汁,バナナ	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、／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、／鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、だいこん、しめじ、ごぼう、しょうゆ(うすくち)、砂糖、鶏がらスープ、食塩、牛乳(調理用)、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	559(480) 22.6(19.7) 17.0(14.7) 3.6(3.1)

献立表

2023年09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 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、固形ブイヨン、しょうゆ、食塩、／牛乳、	牛乳	327(300) 14.9(13.8) 12.9(12.0) 6.2(5.6)
19 火	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,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、／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、油揚げ、ねぎ、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	493(423) 23.5(20.3) 10.5(8.6) 2.9(2.5)
20 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,バナナ	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、だいち水煮豆腐、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	551(482) 23.4(19.2) 12.5(11.3) 5.0(3.9)
21 木	御飯,もったいないふりかけ,すき焼き風煮,ひじきのごま和え	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／牛肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、焼き豆腐、にんじん、えのきたけ、糸こんにゃく、ごぼう、焼ふ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、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、／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(マープルケーキ)	623(538) 19.8(17.1) 25.0(21.2) 4.5(4.0)
22 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,なし,バナナ(未満児)	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、／なし、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	502(432) 18.6(16.1) 12.7(10.9) 5.3(4.6)
25 月	ハヤシライス,ツナサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	米、牛肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ハヤシルウ、グリンピース(冷凍)、トマトピューレ、／ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、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	567(490) 15.6(13.1) 20.7(18.0) 5.8(4.8)
26 火	御飯,もったいないふりかけ,八宝菜,ひじきのごま和え	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、パプリカ、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、／にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／牛乳、／フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	546(468) 18.4(15.9) 21.2(17.7) 5.5(4.8)
27 水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	493(430) 17.0(14.6) 12.6(10.5) 4.8(4.1)
28 木	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、／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	559(486) 22.4(19.7) 20.2(17.6) 2.6(2.3)
29 金	牛丼,大根サラダ,りんご(以上児),バナナ(未満児)	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、／りんご、／バナナ、／牛乳、／お菓子、	牛,お菓子	504(444) 15.6(14.3) 17.4(14.6) 3.0(2.4)
30 土	ミートスパゲティー,野菜スープ	スパゲティー、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、粉チーズ、／じゃがいも、だいち水煮豆腐、キャベツ、パセリ粉、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、／牛乳、	牛乳	330(270) 15.6(12.3) 11.8(10.3) 6.3(4.6)