

# 献立表

2023年10月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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)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
02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、ベジチャメルソース、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125ml、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	618(447) 21.5(16.5) 28.4(20.1) 7.6(6.2)
03火	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の照り焼き,きんぴら,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かわけい、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、/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、/お菓子、	牛乳,お菓子	452(389) 21.0(18.2) 11.9(10.1) 3.0(2.7)
04水	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、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	531(456) 16.9(15.1) 17.3(14.5) 2.8(2.4)
05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、だいたい水煮缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	642(560) 24.7(20.4) 22.6(20.3) 5.1(4.0)
06金	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,なし(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、/なし、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	515(460) 18.6(16.4) 18.2(15.1) 4.6(4.1)
07土	運動会の為給食はありません。			
10火	いも御飯,小松菜の煮浸し,豚汁	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、/ごまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/調整豆乳、ココア(ビュアココア)、砂糖、アガー、	牛乳,豆乳ココアゼリー	668(586) 24.1(21.6) 18.5(16.2) 28.1(25.2)
11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、/ごまつな、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、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	507(438) 18.7(17.1) 12.9(11.1) 6.8(5.8)
12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、/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	568(524) 24.4(22.0) 15.1(16.0) 3.7(3.3)
13金	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,切り干し大根の煮つけ,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、/かわけい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/切り干しだいこん、にんじん、だいたい水煮缶詰、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、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	498(511) 22.9(23.1) 8.6(10.9) 4.8(3.5)
14土	スパゲティナポリタン,豆腐のスープ	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、/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)
16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)
17火	御飯,もったいないふりかけ,関東煮,小松菜の炒め煮	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにゃく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/ごまつな、しめじ、コーン缶、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、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	607(544) 22.4(21.4) 26.5(24.5) 7.2(6.3)

# 献立表

2023年10月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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,みそ汁,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,桃ゼリー	453(385) 23.6(20.5) 10.0(8.1) 3.3(2.9)
19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(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)	642(561) 23.2(20.4) 26.0(22.8) 3.3(3.0)
20金	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,なし(以上児),バナナ(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、/なし、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	529(477) 16.5(14.7) 14.6(12.3) 5.3(4.8)
21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)
23月	ロールパン,ハヤシチュー,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、/お菓子、	牛乳,お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
24火	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	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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,大学芋(以上児),きんとん(未満児)	548(436) 20.0(17.2) 17.5(11.1) 5.0(4.3)
25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,柿(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、/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、/かき、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	556(481) 21.6(19.1) 16.2(14.2) 5.4(4.2)
26木	御飯,もったいないふりかけ,白身魚のみそ煮,ほうれん草のおかか和え,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれい、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、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、たまねぎ、にんじん、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,揚げぼん(きな粉)	454(429) 15.5(20.6) 13.1(11.8) 3.9(3.7)
27金	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、/お菓子、	牛乳,お菓子	574(489) 21.1(18.3) 22.5(19.0) 3.2(2.8)
28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)
30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、/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)
31火	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の甘辛炒め,すまし汁	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、板こんにやく、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、/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	416(358) 19.7(17.2) 9.0(7.5) 2.2(2.0)