

献立表

2023年11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 水	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のお浸し,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> け(未満児)	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、/ほうれん草、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、花かつお、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ <u>ぶどうゼリー</u> 、	牛乳,ぶどうゼリー	493(435) 17.7(15.1) 12.6(10.7) 3.8(3.2)
02 木	御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,キャベツの割り醬油和え,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、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	654(490) 22.4(18.5) 29.0(20.3) 3.4(2.8)
04 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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	319(272) 13.1(11.4) 12.7(11.7) 3.9(3.2)
06 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> 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、/ <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)
07 火	御飯,もったいないふりかけ,鮭の竜田揚げ,ひじきのサラダ,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ひじき、ツナ油漬缶、にんじん、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/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	586(506) 24.2(20.9) 15.7(13.5) 6.2(5.4)
08 水	いも御飯,小松菜の煮浸し,豚汁,りんご(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> け(未満児)	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、/こまつな、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、/りんご、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	634(560) 23.5(21.6) 17.0(15.1) 25.9(22.8)
09 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,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、だいた水煮缶詰、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	549(472) 24.6(20.2) 16.3(14.7) 5.3(4.1)
10 金	牛丼,大根サラダ	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、/牛乳、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	593(439) 16.8(13.8) 22.3(15.0) 3.5(2.7)
11 土	わかめうどん,大根と厚揚げの含め煮	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、/だいこん、厚揚げ、砂糖、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	316(290) 15.2(14.0) 11.8(11.0) 1.7(1.5)
13 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</u> 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、/ <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)
14 火	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	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、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	601(517) 19.0(16.5) 22.9(20.0) 6.3(5.5)
15 水	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,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かわい、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、/バナナ、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	489(489) 24.8(24.7) 8.6(10.9) 4.5(3.3)
16 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)

献立表

2023年11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
17 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)
18 土	あんかけ焼きそば,わかめスープ	焼きそばめん、キャベツ、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ねぎ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、片栗粉、/絹ごし豆腐、カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、	牛乳	294(271) 16.3(15.0) 11.7(10.9) 4.1(3.7)
20 月	ロールパン,ハヤシシチュー,野菜サラダ,みかん(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)、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	560(464) 18.6(15.4) 23.8(20.3) 7.0(5.6)
21 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、/さつまいも、/さつまいも、砂糖、水、	牛乳,焼き芋(以上児), <u>きんとん</u> (未満児)	544(453) 22.7(19.5) 15.0(12.9) 5.2(3.9)
22 水	御飯,もったいないふりかけ,鶏肉の甘辛炒め,すまし汁,りんご(以上児), <u>バナナ</u> (未満児)	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、/りんご、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	438(396) 20.1(18.1) 9.1(7.6) 2.9(2.5)
24 金	御飯,もったいないふりかけ,肉じゃが風煮,三色和え,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	522(452) 17.2(15.1) 14.7(12.7) 7.1(5.9)
25 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、グリーンピース、トマトピューレ、ケチャップ、食塩、油、粉チーズ、/じゃがいも、だいたい水煮缶詰、キャベツ、パセリ粉、固形ブイオン、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)
27 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、固形ブイオン、食塩、/だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	491(412) 19.3(15.7) 19.3(17.1) 7.6(6.4)
28 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、/スポンジケーキ、生クリーム、チョコスプレー、みかん缶、	牛乳,お楽しみケーキ	555(479) 25.5(22.1) 21.2(18.3) 3.0(2.6)
29 水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬</u> (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、カレールー、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	526(459) 15.4(13.2) 12.8(10.7) 4.9(4.1)
30 木	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)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	626(547) 21.1(18.5) 23.2(20.3) 4.2(3.8)