

# 献立表

2023年12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)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 金	御飯,もったいないふりかけ,白身魚の竜田揚げ,ほうれん草のおかか和え,みそ汁,バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえり、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/ほうれんそう、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、魚粉、/なす、はくさい、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125ml、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	518(445) 22.6(19.8) 11.8(10.1) 3.2(2.8)
02 土	肉うどん,大根の含め煮	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、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、かつおだし汁、魚粉、/だいこん、厚揚げ、さやいんげん、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、	牛乳	376(377) 18.5(19.1) 17.0(18.4) 1.5(1.3)
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</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、/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)
05 火	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,ひじき炒め煮,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、/ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、コーン缶、さやいんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/かぼちゃ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、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)	538(465) 25.0(21.9) 16.3(14.1) 4.6(4.0)
06 水	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	542(459) 19.2(16.5) 14.4(11.7) 4.6(4.0)
07 木	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,りんご(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、/りんご、/みかん缶、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	495(427) 17.9(16.0) 12.8(10.6) 5.1(4.1)
08 金	御飯,もったいないふりかけ,牛肉入りナムル,すまし汁	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、/牛乳、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,野菜蒸しパン	566(487) 20.4(17.8) 18.9(15.8) 2.5(2.2)
09 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)
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</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、/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)
12 火	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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	609(531) 21.0(18.4) 26.2(23.0) 4.4(3.9)
13 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、だいた水煮缶詰、固形ブイオン、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)
14 木	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの竜田揚げ,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、/ぶり、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、/こまつな、にんじん、花かつお、しょうゆ、かつおだし汁、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、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、/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(マーブルケーキ)	643(560) 24.0(20.9) 28.4(24.8) 2.4(2.2)
15 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)

# 献立表

2023年12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)
18 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、/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)
19 火	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	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、/牛乳、/小麦粉、にんじん、卵、砂糖、油、ベーキングパウダー、バニラエッセンス、	牛乳,人参ケーキ	631(551) 23.3(20.5) 21.8(19.0) 4.3(3.9)
20 水	牛丼,大根サラダ,りんご(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、/プリン、	牛乳,プリン	551(495) 18.6(17.4) 20.8(18.0) 2.9(2.3)
21 木	御飯,もったいないふりかけ,鮭の照り焼き,ほうれん草のおかか和え(しめじ),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、みりん、砂糖、/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、/絹ごし豆腐、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、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(未満児)</u>	496(409) 23.6(20.1) 9.5(7.9) 4.6(3.5)
22 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,みかん(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、/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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	522(450) 20.9(18.2) 14.9(12.8) 4.5(3.8)
23 土	ミートスパゲティ,野菜スープ	スパゲティ、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、だいず水煮缶詰、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)
25 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、固形ブイヨン、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)
26 火	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	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれない、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、/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、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんでん、水、	牛乳,フルーツかん	446(451) 21.3(21.3) 8.3(10.7) 4.2(3.1)
27 水	御飯,もったいないふりかけ,関東煮,小松菜の炒め煮,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、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにやく、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、/こまつな、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	543(487) 23.2(22.2) 16.3(15.3) 6.3(5.4)