

# 献立表

2024年01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
05 金	鮭ごはん、海の雷豆腐、みそ汁、りんご(以上児)、みかんのシロップ漬け(未満児)	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、/木綿豆腐、コーン缶、しらす干し、カットわかめ、ごま油、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、片栗粉、/かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	508(428) 19.0(16.5) 13.9(11.4) 4.1(3.0)
06 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)
09 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、/かえり、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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳、フライドポテト	554(548) 22.7(22.5) 18.6(20.0) 5.4(4.2)
10 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、/こまつな、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、/ゼリー、	牛乳、りんごゼリー	510(441) 17.3(15.7) 12.8(10.9) 6.9(5.9)
11 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、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳、ちんすこう	642(591) 23.1(20.8) 23.9(24.0) 2.5(2.3)
12 金	御飯、マーボー豆腐、ほうれん草のお浸し、オレンジ(以上児)、みかんのシロップ漬け(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、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	490(425) 19.0(16.3) 12.5(10.7) 4.0(3.4)
13 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)
15 月	御飯、もったいないふりかけ、白身魚のケチャップあん、ひじきのごま和え、すまし汁、バナナ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえり、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にんじん、だいこん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、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	553(469) 21.0(18.1) 15.6(12.8) 3.9(3.3)
16 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、/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	522(454) 21.4(18.8) 17.2(14.9) 3.3(3.0)
17 水	ロールパン、クリームシチュー、大根サラダ、いよかん(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、/だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/いよかん、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳、プリン	507(432) 21.7(18.2) 18.7(16.9) 7.5(6.1)
18 木	御飯、もったいないふりかけ、ささみのフライ、ブロッコリーの割り醤油和え、わかめスープ	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏ささ身、食塩、酒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、みりん、/ブロッコリー、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/絹ごし豆腐、たまねぎ、カットわかめ、チンゲンサイ、しめじ、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、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	575(501) 26.0(22.9) 13.6(11.6) 4.8(4.3)
19 金	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、みかん(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、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、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳、お菓子	545(469) 24.1(19.7) 15.7(14.2) 5.1(3.7)
20 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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	294(271) 16.3(15.0) 11.7(10.9) 4.1(3.7)

