

献立表

2024年03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 金	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,すまし汁,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、/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、/はくさい、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、みつば、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	556(481) 21.2(18.4) 19.6(17.0) 2.7(2.2)
02 土	わかめうどん,大根のそぼろ煮	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、/だいこん、厚揚げ、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	362(332) 19.7(18.0) 15.3(14.2) 1.7(1.6)
04 月	おひなさまずし,小松菜のしらす和え,みそ汁,バナナ	米、昆布だし汁、酢、砂糖、食塩、ツナ油漬缶、きゅうり、にんじん、ごま、油、/こまつな、はくさい、しらす干し、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/バナナ、/牛乳、/あられ、/お菓子、	牛乳,ひなあられ(以上児), <u>お菓子(未満児)</u>	544(466) 17.9(15.5) 11.2(9.2) 4.0(3.5)
05 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、/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	571(497) 22.6(19.8) 16.3(14.1) 4.9(4.4)
06 水	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,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、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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	537(505) 25.4(22.9) 17.1(18.2) 2.3(1.8)
07 木	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のお浸し	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、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、花かつお、/牛乳、/パンケーキ、みかん缶、もも缶、いちご、生クリーム、チョコスプレー、/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、 <u>みかん缶</u> 、	牛乳,パンケーキ(きく・ゆり組), <u>お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)</u> (うめ・もも・さくら・ふじ組)	845(744) 24.9(21.9) 36.8(32.6) 4.4(3.9)
08 金	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ, <u>みかん(以上児)</u> , <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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	577(485) 18.5(16.0) 27.9(24.3) 7.1(5.9)
09 土	焼きそば,すまし汁	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、/絹ごし豆腐、はくさい、みつば、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、	牛乳	316(290) 15.7(14.5) 12.8(11.9) 4.1(3.7)
11 月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,小松菜の炒め煮,みそ汁,りんご(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、/さけ、レモン、食塩、/こまつな、しめじ、コーン缶、油、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、/さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/りんご、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	501(426) 21.4(18.7) 12.1(10.2) 3.3(2.3)
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、/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>	563(471) 20.6(17.7) 16.1(13.8) 4.8(3.6)
13 水	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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、	牛乳,ヨーグルト	460(390) 20.9(17.4) 15.4(13.6) 7.3(6.1)
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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	574(498) 16.6(14.9) 23.0(20.1) 7.8(6.8)
15 金	赤飯(きく組),御飯,ぶりの照り焼,かぼちゃの甘煮,すまし汁,バナナ	米、あずき(乾)、食塩、/米、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/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、/たまねぎ、にんじん、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、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	687(491) 26.1(20.3) 17.8(15.1) 4.8(2.9)

献立表

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月	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,きんぴら,みそ汁,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、/かかれい、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、/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/ドーナツ、	牛乳,お菓子	468(404) 21.3(18.3) 11.9(10.1) 3.4(2.8)
19火	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ	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、/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	496(428) 16.7(14.5) 13.8(11.6) 4.9(4.4)
21木	牛丼,春雨サラダ	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、砂糖、酒、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、/はるさめ、きゅうり、ツナ油漬缶、カットわかめ、油、りんご酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	669(504) 19.2(15.6) 32.8(23.7) 2.3(1.9)
22金	ロールパン,ハヤシシチュー,野菜サラダ,りんご(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、/りんご、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	562(464) 18.3(15.4) 23.8(20.3) 7.2(5.6)
23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)
25月	御飯,鮭のあかね焼き,ひじき炒め煮,みそ汁,オレンジ(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満児)</u>	米、/さけ、酒、ケチャップ、みりん、しょうゆ(うすくち)、砂糖、しょうが、/ひじき、にんじん、ツナ油漬缶、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、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	493(427) 21.7(18.7) 10.8(9.1) 4.0(3.4)
26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), <u>だいこんスープ</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、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パイ缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんでん、水、	牛乳,フルーツかん	462(399) 19.2(16.7) 12.9(11.0) 3.9(3.5)
27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、/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)
28木	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、/クリームチーズ、砂糖、小麦粉、卵、生クリーム、レモン果汁、	牛乳,チーズケーキ	606(492) 22.7(19.1) 31.6(24.6) 2.4(2.1)
29金	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,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、/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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	494(414) 19.9(16.4) 19.4(17.2) 7.4(6.1)