

# 献立表

2024年07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・りんごは、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月	御飯,もったいないふりかけ,煮魚,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、/かたい、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/ほうれん草、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、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	449(383) 22.2(19.4) 8.1(6.7) 3.3(2.9)
02火	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,もやしとキュウリの酢の物,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/きゅうり、もやし、ツナ油漬缶、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、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、/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	517(443) 19.7(17.3) 16.4(13.7) 4.8(4.3)
03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、/プリン、	牛乳,プリン	555(480) 21.4(19.0) 17.7(15.0) 4.4(3.8)
04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、だいたい水煮豆腐、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/牛乳、/ドーナツ、油、粉糖、	牛乳,ドーナツ	631(469) 25.5(19.9) 25.3(17.5) 5.1(3.7)
05金	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),みかんのシロップ漬(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	573(485) 18.6(16.0) 27.9(24.3) 7.0(5.9)
06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)
08月	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,みそ汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、/さつまいも、たまねぎ、油揚げ、板こんにゃく、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	582(507) 22.6(19.5) 19.2(16.6) 2.6(2.2)
09火	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、/どうもろこし、食塩、/むしパンミックス、野菜ジュース、	牛乳,ゆでどうもろこし(以上児),野菜蒸しパン(未満児)	459(470) 17.0(14.9) 13.5(11.5) 7.8(5.5)
10水	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,ぶどう(種無し)(以上児),バナナ(未満児)	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、/ぶどう、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	512(468) 19.4(17.3) 13.1(11.3) 3.8(3.7)
11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、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	681(596) 18.3(16.0) 30.1(26.5) 2.4(2.1)
12金	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(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、/米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、/お菓子、	牛乳,おにぎり(きく・ゆり),お菓子(うめ・もも・さくら・ふじ)	670(414) 24.1(16.4) 19.8(17.2) 7.5(6.1)
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)
16火	御飯,もったいないふりかけ,鮭の塩焼き,小松菜のごま和え,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、/こまつな、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、/はくさい、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、/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	442(380) 23.0(20.0) 10.4(8.7) 2.8(2.5)

# 献立表

2024年07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水	御飯,もったいないふりかけ,ちゃんこ鍋,大根の和風サラダ,すいか	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、しゅんぎく、糸こんにゃく、ごぼう、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、／だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、しょうゆ(うすくち)、／すいか、／牛乳、／ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	481(421) 19.0(16.7) 14.5(12.5) 2.6(2.3)
18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)
19金	ロールパン,ハヤシシチュー,野菜サラダ,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)、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)
20土	かやくうどん,じゃが芋の含め煮	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、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、魚粉、／じゃがいも、厚揚げ、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	359(329) 22.0(20.1) 12.5(11.7) 4.9(4.3)
22月	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,すいか	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／かかれい、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、／すいか、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	476(411) 21.4(18.5) 11.9(10.1) 3.1(2.8)
23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)
24水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,ぶどう(種無し)(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、カレーパウダー、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、／ぶどう、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	522(475) 15.2(13.5) 12.8(10.7) 4.5(4.3)
25木	にんじん御飯,じゃが芋のそぼろ煮,わかめスープ	米、にんじん、油、しらす干し、さやいんげん、食塩、酒、しょうゆ(うすくち)、かつおだし汁、／じゃがいも、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、魚粉、／カットわかめ、たまねぎ、レタス、しょうゆ(うすくち)、鶏がらスープ、食塩、／りんご濃縮果汁、／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、	りんごジュース,お誕生日ケーキ (マーブルケーキ)	504(456) 13.2(11.7) 14.4(12.9) 5.0(4.3)
26金	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	456(381) 18.7(15.1) 15.3(13.5) 7.4(6.2)
27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)
29月	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,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、／切り干しだいこん、にんじん、だいたず水煮缶詰、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、／オレンジ、／みかん缶、／牛乳、／お菓子、	牛乳,お菓子	458(461) 22.6(22.1) 8.5(10.8) 4.3(3.0)
30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、／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	496(422) 18.9(16.3) 12.6(10.8) 4.8(4.1)
31水	御飯,もったいないふりかけ,八宝菜,ひじきのごま和え,バナナ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、パプリカ、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ、鶏がらスープ、食塩、しょうゆ、酒、しょうが、ごま油、片栗粉、／にんじん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、／バナナ、／牛乳、／プリン、	牛乳,プリン	522(450) 21.4(18.9) 14.5(12.1) 4.5(3.9)