

献立表

パドマ・ナーサリースクール

2025年01月

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いません。

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
06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,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、/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、だいたい水煮缶詰、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	460(460) 22.4(22.1) 8.5(10.8) 4.3(2.9)
07火	御飯,もったいないふりかけ,ローストチキン,野菜サラダ,たっぶ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、だいたい水煮缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/牛乳、/米、水、七草、食塩、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,七草かゆ(きく・ゆり), <u>フルーツかん(うめ・もも・さくら・ふじ)</u>	599(413) 25.8(18.6) 12.6(11.0) 4.8(3.8)
08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、/ごまつな、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、/お菓子、	牛乳,りんごゼリー,お菓子	586(510) 18.8(17.0) 16.8(14.6) 7.2(6.1)
09木	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、/だいこん、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、/ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、砂糖、ココア(ビュアココア)、油、粉糖、	牛乳,ココアケーキ	585(520) 22.9(20.5) 19.3(16.5) 3.1(2.9)
10金	ロールパン,カレースィチュー,グリーンサラダ,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)、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、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	577(485) 18.5(16.0) 27.9(24.3) 7.1(5.9)
11土	スパゲティナポリタン,レタスのスープ	スパゲティー、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)
14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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	538(465) 22.0(19.2) 19.1(16.6) 4.5(4.0)
15水	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,りんご(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	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、/りんご、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	535(480) 20.9(19.0) 17.7(15.0) 4.6(3.8)
16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、/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	500(463) 22.9(20.6) 14.8(15.8) 2.4(2.2)
17金	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ,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、/だいこん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、/みかん、/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), <u>お菓子(うめ・もも・さくら・ふじ)</u>	640(381) 22.7(15.1) 15.8(13.5) 7.8(6.2)
18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)
20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,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、/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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	585(507) 22.5(19.5) 19.2(16.6) 2.7(2.2)

献立表

2025年01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
21 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 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、/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	477(411) 16.2(14.0) 12.6(10.5) 4.4(4.0)
22 水	わかめごはん,炊き合わせ, さつま汁,バナナ	米、カットわかめ、しらす干し、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、油、昆布だし汁、/ ごまつな、ごま油、しょうゆ、かつおだし汁、かぼちゃ、砂糖、みりん、しょうゆ、か つおだし汁、魚粉、/鶏もも肉、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、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼ リー、/ドーナツ、	牛乳,ぶどうゼリー, お菓子	583(494) 17.0(14.5) 13.2(11.3) 4.5(4.0)
23 木	御飯,もったいないふりか け,ハンバーグ,キャベツの 割り醤油和え,すまし汁	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、/焼ふ、絹ごし豆腐、カットわかめ、にんじん、みつば、しょ うゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/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)	585(532) 18.9(17.0) 20.7(18.7) 2.7(2.4)
24 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)
25 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、だいたず水煮缶詰、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	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,みかん(以上児), <u>み かんのシロップ漬け(未満</u>	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かれい、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、/ほうれんそう、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	522(443) 20.8(17.8) 13.7(11.0) 3.8(3.0)
28 火	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、/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	606(529) 19.6(17.1) 21.2(18.5) 3.5(3.2)
29 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,りんご(以上児), <u>バ ナナ(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)、固形ブイオン、食塩、/りんご、/バナナ、/牛乳、/ゼ リー、/星型せんべい、	牛乳,りんごゼリー, お菓子	561(507) 22.3(20.1) 13.2(11.2) 4.5(3.9)
30 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、/ホットケーキ粉、水、油、鶏 ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、	牛乳,てりやきまん	549(507) 24.6(22.1) 16.5(17.3) 2.5(2.3)
31 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), <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、ベジマメルソース、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)