

献立表

2026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・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
02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,すまし汁,オレンジ(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、/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、ひじき、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、/さつまいも、えのきたけ、カットわかめ、ねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子	467(403) 20.7(17.8) 6.8(5.5) 3.6(2.9)
03火	おひなさまずし,小松菜のしらす和え,みそ汁	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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/あられ、/お菓子、	牛乳(以上児),生乳(未満児),ひなあられ(以上児),お菓子(未満児)	498(428) 17.4(15.0) 11.1(9.2) 3.4(3.0)
04水	ロールパン,チキンカレーシチュー,ツナサラダ,バナナ	■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、油、■カレールウ、/キャベツ、きゅうり、ツナ水煮缶、コーン缶、油、酢、砂糖、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/かつぱえびせん、/ぶどうゼリー、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子,ぶどうゼリー	620(542) 19.5(16.1) 21.7(20.1) 7.1(6.2)
05木	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつまい	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、/こまつな、ごま油、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、かつおだし汁、/鶏もも肉、鶏ひき肉、さつまいも、たまねぎ、だいこん、板こんにやく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/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、/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、	りんごジュース,お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)(うめ・もも・さくら組),パンケーキ(きく・ゆり・ふじ組)	848(775) 22.6(20.2) 35.5(32.9) 3.9(3.5)
06金	牛丼,春雨サラダ,りんご(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	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、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)、/りんご、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子	585(489) 17.8(15.9) 23.7(18.8) 2.8(2.0)
07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、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお節、魚粉、/▲牛乳、	牛乳	270(249) 15.0(13.8) 6.4(6.1) 1.5(1.3)
09月	御飯,もったいないふりかけ,鮭の竜田揚げ,小松菜の割醤油和え,みそ汁,りんご(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、/さけ、食塩、酒、しょうゆ、片栗粉、油、/こまつな、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、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125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子	531(455) 21.6(18.8) 15.1(12.9) 4.9(3.9)
10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、だいたい水漬缶詰、■固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、/パセリ粉、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/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(以上児),生乳(未満児),フルーツかん	478(428) 22.7(18.0) 12.2(13.0) 4.9(3.8)
11水	ロールパン,ハヤシシチュー,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、/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(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、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/▲プリン、/米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子(うめ・もも・さくら・ふじ),プリン(うめ・もも・さくら・ふじ),おにぎり(きく・ゆり)	871(579) 26.7(19.7) 31.5(26.0) 7.6(6.2)
12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、しらたき、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125ml、/▲牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳(以上児),生乳(未満児),フライドポテト	574(485) 16.6(14.4) 23.0(18.9) 7.8(6.8)
13金	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬け(未満児)	米、鶏もも肉、鶏ひき肉、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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/米、あずき(乾)、食塩、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子,赤飯(きく組)	630(561) 19.6(16.6) 13.1(12.5) 5.9(5.1)
16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,オレンジ(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、/かれい、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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),生乳(未満児),お菓子	469(405) 22.8(19.7) 10.0(8.4) 3.5(3.0)

献立表

2026年03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 火	にんじん御飯,じゃが芋の そぼろ煮,レタススープ	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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■サンドイッチパン、いちごジャム、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、いちごジャムサンド	492(423) 17.0(14.6) 10.4(8.8) 6.3(5.4)
18 水	ロールパン,カレーシ チュー,グリーンサラダ,パ ナナ	■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、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/ゼリー、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、お菓子、りんごゼリー	594(489) 19.6(16.8) 24.1(19.5) 6.9(5.9)
19 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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/みかん濃縮果汁、水、かんてん、水、砂糖、みかん缶、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、オレンジゼリー	482(417) 19.6(17.1) 15.3(13.2) 2.5(2.2)
21 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)
23 月	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,りんご(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、/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、/りんご、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、お菓子	481(409) 22.2(19.4) 9.1(7.5) 3.8(2.9)
24 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、/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125ml、/▲牛乳、/バナナ、みかん缶、もも缶、▲ヨーグルト(無糖)、砂糖、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、フルーツヨーグルト	526(446) 21.1(18.6) 17.6(14.4) 3.0(2.6)
25 水	ロールパン,ハヤシシ チュー,ツナサラダ,バナナ	■ロールパン、/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(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、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/ぶどうゼリー、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、お菓子、ぶどうゼリー	680(569) 19.0(16.0) 27.7(22.7) 7.4(6.2)
26 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125ml、/▲牛乳、/■小麦粉、砂糖、油、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、ちんすこう	642(592) 23.1(19.5) 23.9(24.7) 2.5(2.3)
27 金	御飯,マーボー豆腐,ひじき のごま和え,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、/だいこん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、お菓子	516(441) 19.1(16.2) 14.3(11.6) 4.4(3.7)
28 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま油、鶏がらスープ、しょうゆ、みりん、食塩、/絹ごし豆腐、だいこん、しめじ、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	304(266) 13.1(12.2) 12.2(10.0) 2.0(1.8)
30 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,りんご(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、/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、/りんご、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児)、生乳(未満児)、お菓子	478(408) 21.1(18.4) 12.0(10.1) 3.7(2.8)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦