

# 献立表

2026年06月

パドマ・ナーサリースクール

エネルギー等の表示について  
食材の変更について

( )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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|-----|---|--|--|--|
| 01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,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、/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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、             | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子                    | 476(409)<br>22.6(19.4)<br>9.0(7.5)<br>3.5(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                        | 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、/▲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),牛乳(未満児),オレンジゼリー                | 469(394)<br>17.0(14.9)<br>14.9(11.9)<br>1.7(1.4) |
| 03水 | ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,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、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/ぶどうゼリー、/お菓子、                      | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),ぶどうゼリー,お菓子             | 659(553)<br>18.9(16.0)<br>24.5(19.8)<br>6.8(5.8) |
| 04木 | 牛丼,春雨サラダ  | 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)、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■サンドイッチパン、いちごジャム、                                 | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),いちごジャムサンド              | 604(511)<br>19.6(17.4)<br>21.2(16.6)<br>3.4(3.0) |
| 05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(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、  | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子                    | 512(455)<br>16.7(14.0)<br>12.8(12.2)<br>4.5(3.9) |
| 06土 | かやくうどん,じゃが芋の含め煮   | ■うどん、鶏もも肉、鶏ひき肉、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(347)<br>22.0(19.6)<br>12.5(13.9)<br>4.9(4.3) |
| 08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(未満児)    | 米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かおしい、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),牛乳(未満児),お菓子                    | 469(405)<br>22.8(19.7)<br>10.0(8.4)<br>3.5(3.0)  |
| 09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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/フライドポテト、油、食塩、            | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),フライドポテト                | 586(525)<br>24.1(19.2)<br>22.5(22.2)<br>6.0(4.8) |
| 10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、/米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、/ゼリー、/お菓子、  | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),おにぎり(きく・ゆり),りんごゼリー,お菓子 | 751(495)<br>25.0(17.6)<br>18.3(16.6)<br>7.1(6.0) |
| 11木 | 御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え  | 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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/星型せんべい、/■コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、                             | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子,揚げぱん(きな粉)          | 653(565)<br>23.0(20.0)<br>21.8(18.4)<br>5.6(5.0) |
| 12金 | わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)                | 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、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、 | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子                    | 543(480)<br>20.8(17.7)<br>17.7(16.3)<br>3.8(3.2) |
| 13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)<br>13.1(12.2)<br>12.2(10.0)<br>2.0(1.8) |
| 15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,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、/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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、                                    | 牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子                    | 525(455)<br>22.1(18.8)<br>15.1(12.9)<br>4.6(3.9) |

# 献立表

2026年06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<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|--|---|----------------------------------|--|
| 16<br>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)、牛乳(未満児)、いちごジャムサンド        | 492(423)<br>17.0(14.6)<br>10.4(8.8)<br>6.3(5.4)  |
| 17<br>水 | ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,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、グリーンアスパラガス、ツナ油漬缶、油、りんご酢、砂糖、食塩、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/▲プリン、   | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子、プリン          | 670(564)<br>22.5(19.7)<br>27.8(23.1)<br>6.8(5.8) |
| 18<br>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、/みかん濃縮果汁、水、かんてん、水、砂糖、みかん缶、   | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、オレンジゼリー          | 477(444)<br>21.3(17.8)<br>13.6(15.4)<br>2.2(2.0) |
| 19<br>金 | 御飯,もったいないふりかけ,ハンバーグ,ゆで野菜(ブロッコリー),だいこんスープ,オレンジ,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、/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、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節、/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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子              | 556(503)<br>22.5(19.9)<br>19.5(17.0)<br>4.5(4.2) |
| 20<br>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)、■固形ブイオン、食塩、/▲牛乳、   | 牛乳                               | 319(272)<br>13.1(11.4)<br>12.7(11.7)<br>3.9(3.2) |
| 22<br>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                                    | 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、/▲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)、牛乳(未満児)、フルーツヨーグルト        | 449(386)<br>21.5(18.6)<br>9.1(7.6)<br>3.2(2.9)   |
| 23<br>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,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、/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、■固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子              | 541(485)<br>24.3(19.1)<br>15.7(16.1)<br>5.0(3.7) |
| 24<br>水 | ロールパン,カレーシチュー,ツナサラダ,バナナ  | ■ロールパン、/牛肉(肩ロース)、牛ひき肉、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、食塩、酢、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/ぶどうゼリー、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子、ぶどうゼリー       | 622(521)<br>19.0(16.3)<br>24.9(20.2)<br>6.6(5.7) |
| 25<br>木 | 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、/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、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/■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、 | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お誕生日ケーキ(マーブルケーキ) | 569(496)<br>24.1(21.2)<br>18.0(15.6)<br>4.3(3.9) |
| 26<br>金 | わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)                       | 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、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子              | 543(480)<br>20.8(17.7)<br>17.7(16.3)<br>3.8(3.2) |
| 27<br>土 | 焼きそば,野菜のスープ  | ■焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、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、あおりのり、/じゃがいも、だいこん、えのきたけ、カットわかめ、■固形ブイオン、しょうゆ、食塩、/▲牛乳、   | 牛乳                               | 327(291)<br>14.9(14.0)<br>12.9(11.4)<br>6.2(5.6) |
| 29<br>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,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、/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、/オレンジ、/みかん缶、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、お菓子              | 476(409)<br>22.6(19.4)<br>9.0(7.5)<br>3.5(2.9)   |
| 30<br>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、/フライドポテト、油、食塩、  | 牛乳(以上児)、牛乳(未満児)、フライドポテト          | 510(440)<br>15.1(12.9)<br>19.2(16.7)<br>6.1(5.2) |

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類