

献立表

2026年10月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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 たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	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	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、/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	485(420) 20.0(17.5) 15.5(13.4) 3.8(3.4)
02 金	ロールパン,チキンカレーシチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■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、油、■カレールウ、/キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	474(404) 18.7(15.0) 18.7(17.4) 6.7(5.6)
03 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)
05 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,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	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、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	469(405) 22.8(19.7) 10.0(8.4) 3.5(3.0)
06 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、/■コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),揚げばん(きな粉)	509(439) 18.1(15.5) 16.4(14.2) 6.1(5.3)
07 水	牛丼,春雨サラダ,りんご(以上児),バナナ(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、/バナナ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/ゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),りんごゼリー	539(471) 17.9(16.4) 19.8(15.3) 2.4(1.9)
08 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) 24.1(19.2) 22.5(22.2) 6.0(4.8)
09 金	ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■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、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	555(456) 18.5(15.4) 24.2(19.5) 6.6(5.4)
13 火	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	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、/▲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),牛乳(未満児),フルーツかん	462(398) 20.5(17.7) 11.6(9.8) 4.4(4.0)
14 水	御飯,マーボー豆腐,ひじきのごま和え,バナナ(未満児),なし(以上児)	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、/バナナ、/なし、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/▲プリン、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),プリン	574(480) 21.6(19.0) 17.7(15.0) 4.9(3.8)
15 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),牛乳(未満児),ちんすこう	642(592) 23.1(19.5) 23.9(24.7) 2.5(2.3)
16 金	ロールパン,カレーシチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■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、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、/みかん缶、/オレンジ、/▲牛乳125ml、/▲牛乳、/お菓子、/米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子,おにぎり(きく・ゆり)	699(422) 22.1(15.0) 24.5(19.4) 6.9(5.6)

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
17 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)
19 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,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	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、／だいこん、にんじん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、魚粉、／みかん缶、／オレンジ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	464(401) 21.1(18.2) 7.9(6.5) 4.2(3.6)
20 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、／なす、だいこん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／▲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	593(506) 22.7(20.0) 17.8(14.6) 4.2(3.7)
21 水	鶏のそぼろ丼,春雨サラダ,なし(以上児),バナナ(未満児)	米、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ひじき、さやいんげん、油、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩、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)、／なし、／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	660(605) 18.7(16.6) 17.4(15.1) 3.1(2.8)
22 木	わかめごはん,小松菜の炒め煮,さつま汁	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、／■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)、／りんご濃縮果汁、	マーブルケーキ,りんごジュース	547(505) 17.9(15.9) 16.9(16.2) 3.5(3.1)
23 金	ロールパン,ハヤシシチュー,グリーンサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■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、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、／みかん缶、／オレンジ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	555(456) 18.5(15.4) 24.2(19.5) 6.6(5.4)
24 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)
26 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、／さつまいも、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、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	495(427) 23.9(20.6) 9.8(8.2) 3.2(2.6)
27 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、／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	424(362) 15.5(13.3) 10.2(8.6) 5.0(4.3)
28 水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,バナナ(未満児),柿(以上児)	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、／バナナ、／かき、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／ゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),りんごゼリー	537(455) 17.0(14.5) 12.7(12.0) 5.2(4.1)
29 木	いも御飯,小松菜の煮浸し,豚汁	米、こんぶ(だし用)、さつまいも、食塩、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、ごま、／こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、／豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(赤色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／▲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	678(595) 21.1(19.0) 23.7(20.9) 26.8(24.1)
30 金	ロールパン,チキンカレーシチュー,ツナサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ(以上児)	■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、油、■カレールウ、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、油、酢、砂糖、食塩、／みかん缶、／オレンジ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	474(404) 18.7(15.0) 18.7(17.4) 6.7(5.6)
31 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、■固形ブイヨン、しょうゆ、食塩、／▲牛乳、	牛乳	327(291) 14.9(14.0) 12.9(11.4) 6.2(5.6)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類