

献立表

2026年11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
02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、／ほうれんそう、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)
04水	牛丼,春雨サラダ,バナナ	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)、／バナナ、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),ぶどうゼリー	541(499) 16.4(15.0) 19.9(15.5) 1.6(1.9)
05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、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／みかん濃縮果汁、水、かんでん、水、砂糖、みかん缶、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),オレンジゼリー	486(428) 19.0(16.4) 15.7(14.5) 3.3(2.9)
06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、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	519(422) 18.0(15.0) 24.1(19.4) 6.7(5.6)
07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)
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,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、／あげ一番、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	525(455) 22.1(18.8) 15.1(12.9) 4.6(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、／お菓子、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),お菓子	427(383) 22.6(17.9) 12.2(13.0) 4.5(3.4)
11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125ml、／▲牛乳、／▲プリン、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),プリン	555(480) 21.4(19.0) 17.7(15.0) 4.4(3.8)
12木	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),揚げパン(きな粉)	509(439) 18.1(15.5) 16.4(14.2) 6.1(5.3)
13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)
14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)
16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)

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 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、／■小麦粉、砂糖、油、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),ちんすこう	667(573) 21.4(18.8) 26.7(22.6) 3.1(2.7)
18 水	鶏のそぼろ丼,春雨サラダ,バナナ	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)、／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	517(490) 18.4(16.6) 13.2(11.4) 2.2(2.4)
19 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、／■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	546(496) 18.8(16.9) 16.7(15.1) 4.0(3.6)
20 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)	654(404) 22.8(15.0) 19.2(17.4) 6.9(5.6)
21 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)
24 火	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、／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	541(470) 22.7(19.6) 18.3(15.8) 4.6(3.9)
25 水	パドマカレー,キャベツとじゃこのサラダ,バナナ	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、／▲牛乳125ml、／▲牛乳、／ゼリー、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),ぶどうゼリー	512(455) 16.8(14.5) 12.6(12.0) 4.6(4.1)
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、／さつまいも、▲無塩バター、砂糖、●卵、▲牛乳、●卵(黄)、	牛乳(以上児),牛乳(未満児),スイートポテト	541(478) 22.5(18.6) 16.0(17.1) 3.1(2.5)
27 金	ロールパン,野菜のミネストローネ,グリーンサラダ,みかんのシロップ漬(未満児),オレンジ	■ロールパン、／キャベツ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ケチャップ、だいず水煮缶詰、ホールトマト缶詰、アレルギー用ブイヨン、食塩、パセリ、砂糖、／キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、油、酢、砂糖、食塩、／みかん缶、／オレンジ、／お菓子、／りんご濃縮果汁、	お菓子,りんごジュース	359(332) 10.8(9.4) 8.4(7.2) 6.8(6.2)
28 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)
30 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)

●-卵 ▲-乳 ■-小麦 ★-甲殻類