

献立表

2024年10月

パドマ・ナーサリースクール(一般)

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
01 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、/じゃがいも、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、/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	519(445) 20.9(18.4) 16.4(13.7) 4.6(4.1)
02 水	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(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、/プリン、	牛乳,プリン	529(462) 21.4(18.7) 17.6(15.0) 4.3(3.5)
03 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,たつ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、/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(432) 24.5(20.2) 13.5(12.1) 5.0(3.9)
04 金	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、ツナ油漬缶、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	573(485) 18.6(16.0) 27.9(24.3) 7.0(5.9)
05 土	焼きビーフン,すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、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(271) 13.1(12.0) 12.2(10.4) 2.0(1.6)
07 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,なし(以上児),バナナ(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、だいず水煮缶詰、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、/なし、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	454(478) 22.2(22.4) 8.5(10.9) 4.3(3.2)
08 火	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、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、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	577(503) 19.5(17.0) 24.7(21.7) 3.5(3.1)
09 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、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、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	548(477) 15.6(13.5) 12.9(10.7) 4.9(4.4)
10 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、糸こんにゃく、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、/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	555(482) 18.5(16.6) 14.2(12.2) 8.1(7.0)
11 金	ロールパン,クリームシチュー,大根サラダ,オレンジ(以上児),みかんのシロップ漬(未満児)	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、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、/オレンジ、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	456(381) 18.7(15.1) 15.3(13.5) 7.4(6.2)
15 火	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	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、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パン缶、もも液汁缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	537(466) 20.6(18.1) 18.9(16.5) 2.4(2.2)
16 水	にんじん御飯,じゃが芋のそぼろ煮,わかめスープ,りんご(以上児),バナナ(未満児)	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、/りんご、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、	牛乳,りんごゼリー	427(383) 15.3(13.6) 9.0(7.5) 5.3(4.3)
17 木	御飯,もったいないふりかけ,豚肉のしょうが焼き,ほうれん草のおかか和え,みそ汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、花かつお、魚粉、/だいこん、はくさい、なめこ、油揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぱん(きな粉)	589(513) 23.6(20.8) 22.3(19.5) 4.7(4.3)

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
18 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、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	557(464) 18.8(15.4) 23.8(20.3) 6.9(5.6)
19 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)
21 月	御飯、もったいないふりかけ、鮭の塩焼き、小松菜のごま和え、みそ汁、オレンジ(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、／さけ、レモン、食塩、／こまつな、にんじん、ごま、しょうゆ、かつお節、魚粉、／はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／オレンジ、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	485(419) 23.2(19.8) 13.1(11.1) 3.1(2.6)
22 火	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	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)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、卵、牛乳(調理用)、いちごジャム、油、	牛乳、ホットケーキ	549(478) 22.6(19.8) 15.8(13.7) 4.1(3.7)
23 水	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、バナナ	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、／バナナ、／牛乳、／ぶどうゼリー、	牛乳、ぶどうゼリー	552(512) 21.8(19.6) 13.9(15.0) 2.4(2.1)
24 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、／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、卵、ココア(ピュアココア)、生クリーム、みかん缶、	牛乳、お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)	712(626) 23.3(20.9) 23.5(20.7) 25.8(23.1)
25 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、ベシヤメルソース、固形ブイヨン、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、／ <u>みかん缶</u> 、／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)、お菓子(うめ・もも・さくら・ふじ)	670(414) 24.1(16.4) 19.8(17.2) 7.5(6.1)
26 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)
28 月	御飯、もったいないふりかけ、煮魚、きんぴら、みそ汁、柿(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、／にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうゆ、みりん、砂糖、油、かつおだし汁、／たまねぎ、にんじん、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、／かき、／ <u>みかん缶</u> 、／牛乳、／お菓子、	牛乳、お菓子	483(413) 21.0(18.4) 9.9(8.3) 3.8(3.0)
29 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、／プリン、	牛乳、プリン	554(491) 20.1(18.0) 23.2(20.6) 1.7(1.6)
30 水	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、なし(以上児)、バナナ(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、／キャベツ、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、／焼ふ、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、／なし、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、砂糖、油、	牛乳、ちんすこう	652(591) 20.3(18.0) 24.8(21.8) 3.0(2.7)
31 木	御飯、もったいないふりかけ、鶏肉のノルウェー風、野菜スープ	米、／かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、／鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、／だいこん、たまねぎ、しめじ、パセリ粉、しょうゆ(うすくち)、固形ブイヨン、食塩、／牛乳、／小麦粉、にんじん、卵、砂糖、油、ベーキングパウダー、パニラエッセンス、	牛乳、人参ケーキ	643(554) 21.7(18.8) 19.6(17.0) 5.9(5.1)