

献立表

2024年11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。
0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 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), <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、ベジマメルソース、固形ブイヨン、食塩、/だいごん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、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	456(381) 18.7(15.1) 15.3(13.5) 7.4(6.2)
02 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、/だいごん、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、油、片栗粉、かつおだし汁、/牛乳、	牛乳	287(264) 15.0(13.8) 8.4(8.0) 1.5(1.3)
05 火	御飯,もったいないふりかけ,ぶりの照り焼,切り干し大根の煮つけ,すまし汁	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/切り干しだいごん、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、/たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、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、/みかん缶、もも缶、パイン缶、もも液汁缶、水、砂糖、 <u>かんてん、水</u>	牛乳,フルーツかん	479(414) 21.6(18.9) 14.8(12.8) 3.2(2.8)
06 水	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,みかん(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、/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、/だいごん、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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ゼリー、/かつばえびせん、	牛乳,りんごゼリー,お菓子	599(525) 22.7(19.9) 18.7(16.3) 4.2(3.5)
07 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、/だいごん、きゅうり、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	579(498) 18.5(16.0) 24.4(20.7) 5.4(4.8)
08 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), <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)、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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	573(485) 18.6(16.0) 27.9(24.3) 7.0(5.9)
09 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)、固形ブイヨン、食塩、/牛乳、	牛乳	319(272) 13.1(11.4) 12.7(11.7) 3.9(3.2)
11 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), <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、/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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	469(405) 22.8(19.7) 10.0(8.4) 3.5(3.0)
12 火	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、/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(463) 22.9(20.6) 14.8(15.8) 2.4(2.2)
13 水	御飯,もったいないふりかけ,肉じゃが風煮,三色和え,バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	550(481) 19.6(17.9) 16.3(14.4) 6.8(5.8)
14 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、さつまいも、たまねぎ、だいごん、板こんにゃく、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	651(552) 20.9(18.0) 26.0(22.8) 3.6(3.2)
15 金	ロールパン,ハヤシシチュー,野菜サラダ,みかん(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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	560(464) 18.6(15.4) 23.8(20.3) 7.0(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
16 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)
18 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), <u>みかんのシロップ漬</u> (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、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	487(419) 22.6(19.4) 10.8(9.1) 3.8(3.1)
19 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、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、/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	573(499) 22.7(19.9) 16.8(14.5) 3.9(3.5)
20 水	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,りんご(以上児), <u>バ ナナ</u> (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、だいたい水煮缶詰、固形ブイヨン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/りんご、/ <u>バナナ</u> 、/牛乳、/ぶどうゼリー、	牛乳,ぶどうゼリー	531(482) 22.9(19.2) 12.5(11.3) 5.2(3.9)
21 木	パドマカレー,キャベツと じゃこのサラダ	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、/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)	616(535) 18.5(16.2) 22.7(19.6) 4.9(4.4)
22 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</u> (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、/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), <u>お菓子</u> (う め・もも・さくら・ふ じ)	670(414) 24.1(16.4) 19.8(17.2) 7.5(6.1)
25 月	御飯,もったいないふりか け,煮魚,きんぴら,みそ汁, オレンジ(以上児), <u>みかん のシロップ漬</u> (未満児)	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえり、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、/オレンジ、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/さつまいも、牛乳(調理用)、砂糖、卵(黄)、コンデンスミルク、バター、バニラエッセンス、	牛乳,スイートポテト	549(405) 21.9(17.7) 13.0(7.0) 4.4(3.4)
26 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、/お菓子、	牛乳,お菓子	486(421) 20.6(18.0) 13.1(11.2) 3.7(3.4)
27 水	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,みかん(以上 児), <u>みかんのシロップ漬</u> (未満児)	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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ゼリー、/ドーナツ、	牛乳,りんごゼリー, お菓子	591(516) 21.0(18.3) 16.7(14.4) 5.6(4.6)
28 木	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、/スポンジケーキ、生クリーム、みかん缶、もも缶、	牛乳,お楽しみケー キ	636(550) 22.9(20.2) 27.0(23.3) 4.8(4.3)
29 金	牛丼,春雨サラダ,バナナ	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)、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	598(517) 18.3(15.9) 21.8(19.0) 2.7(2.4)
30 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、だいたい水煮缶詰、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)