

献立表

パドマ・ナーサリースクール(一般)

2024年12月

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
02月	御飯,もったいないふりかけ,白身魚のケチャップあん,ひじきのごま和え,すまし汁,みかん(以上児), <u>みかんのシロップ漬け(未満)</u>	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえい、食塩、酒、片栗粉、油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酢、/にんじん、だいこん、ひじき、ごま、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、焼ふ、しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし汁、魚粉、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	522(443) 20.8(17.8) 13.7(11.0) 3.8(3.0)
03火	御飯,もったいないふりかけ,関東煮,小松菜の炒め煮	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/鶏もも肉、鶏ひき肉、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、にんじん、板こんにゃく、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、砂糖、かつおだし汁、魚粉、/こまつな、しめじ、コーン缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、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	501(449) 22.3(21.3) 16.2(15.3) 5.7(5.0)
04水	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,バナナ	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、/だいこん、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、/バナナ、/牛乳、/ぶどうゼリー、/ビスケット、	牛乳,ぶどうゼリー,お菓子	665(579) 21.5(18.9) 18.6(15.8) 3.6(3.1)
05木	御飯,マーボー豆腐,ほうれん草のお浸し	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、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつおだし汁、魚粉、花かつお、/牛乳、/コッペパン、油、きな粉、砂糖、食塩、	牛乳,揚げぼん(きな粉)	553(481) 21.4(18.7) 19.8(17.3) 5.0(4.5)
06金	ロールパン,カレーシチュー,グリーンサラダ,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)、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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	577(485) 18.5(16.0) 27.9(24.3) 7.1(5.9)
07土	焼きそば,野菜のスープ	焼きそばめん、豚肉(肩ロース)、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(300) 14.9(13.8) 12.9(12.0) 6.2(5.6)
09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,りんご(以上児), <u>バナナ(未満児)</u>	米、/かつお節(だしがら)、しょうゆ、砂糖、/かえい、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、/りんご、/バナナ、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	462(478) 22.1(22.4) 8.5(10.9) 4.5(3.2)
10火	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、/小麦粉、砂糖、油、	牛乳,ちんすこう	630(549) 17.2(15.5) 23.0(20.2) 6.9(5.9)
11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,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、/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、/みかん、/みかん缶、/牛乳、/プリン、	牛乳,プリン	540(505) 25.2(22.9) 17.1(18.2) 2.4(1.8)
12木	鮭ごはん,小松菜の炒め煮,みそ汁	米、昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、さけ、食塩、ごま、いんげん、/こまつな、しめじ、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、かつおだし汁、魚粉、/たまねぎ、にんじん、だいこん、カットわかめ、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、かつおだし汁、魚粉、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	447(385) 17.2(15.0) 12.8(10.9) 3.3(2.9)
13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、/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	487(409) 19.7(16.0) 16.5(14.6) 7.9(6.6)
14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)

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,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、/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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	490(419) 22.4(19.4) 10.8(9.1) 3.9(3.1)
17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、固形ブイオン、しょうゆ(うすくち)、食塩、パセリ粉、/牛乳、/フライドポテト、油、食塩、	牛乳,フライドポテト	586(510) 24.1(19.8) 22.5(20.3) 6.0(4.8)
18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,バナナ	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、/焼糸、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、/バナナ、/牛乳、/ゼリー、/お菓子、	牛乳,りんごゼリー,お菓子	604(527) 23.0(20.3) 19.4(16.9) 3.1(2.7)
19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、/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	571(497) 22.6(19.8) 16.3(14.1) 4.9(4.4)
20金	ロールパン,ハヤシチュー,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、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/星型せんべい、/米、かつお節(だしがら)、砂糖、しょうゆ、	牛乳,お菓子,おにぎり(きく・ゆり)	741(464) 22.7(15.4) 24.2(20.3) 7.3(5.6)
21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)
23月	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,りんご(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、/ぶり、酒、食塩、しょうゆ、みりん、砂糖、/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、/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、/りんご、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/お菓子、	牛乳,お菓子	542(465) 23.1(20.3) 16.9(14.6) 4.0(3.1)
24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)、固形ブイオン、食塩、/牛乳、/みかん缶、もも缶、パイナップル缶、水、砂糖、かんてん、水、	牛乳,フルーツかん	462(399) 19.2(16.7) 12.9(11.0) 3.9(3.5)
25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け(未満児)</u>	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)、固形ブイオン、食塩、/みかん、/ <u>みかん缶</u> 、/牛乳、/ぶどうゼリー、/ドーナツ、	牛乳,ぶどうゼリー,お菓子	620(545) 19.6(16.9) 16.9(14.6) 5.6(4.5)
26木	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)、/りんご濃縮果汁、/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、	りんごジュース,お誕生日ケーキ(マーブルケーキ)	619(561) 15.8(14.2) 25.1(22.6) 2.2(2.0)
27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、ベジメメルソース、固形ブイオン、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、/お菓子、	牛乳,お菓子	490(414) 20.1(16.4) 19.4(17.2) 7.3(6.1)