

令和3年 7月 夕食献立表

社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ミートスパゲティ、ブロッコリーのミモザサラダ、パナ ナ、おくらスープ	スパゲティ、卵抜きマヨネ ーズ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きハ ム、卵	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、に んじん、オクラ、赤ピーマン、コーン缶
02 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、鶏かつ、ブロッコリーのサラダ、キウイフル ーツ、野菜スープ	米、パン粉、油、小麦粉、フレ ンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、卵	キウイフルーツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、たまね ぎ、レタス、コーン缶
03 土	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、いんげんのおかかあ え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・麩)	米、花麩、砂糖	さけ、白みそ、バター、かつお節	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、キャベツ、たま ねぎ、しめじ、とろろこんぶ、レモン果汁
04 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
05 月	ミレービス ケット、麦茶	そうめん、納豆あげ、きゅうりの土佐和え、オレンジ	干しそうめん、片栗粉、小麦粉	挽きわり納豆、かまぼこ、鶏もも 肉、かつお節	オレンジ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、あさ つき、うめびしお
06 火	花せんべ い、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、大根サラダ、すいか、きの このスープ	米、パン粉、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、オリーブ油	さわら、粉チーズ	すいか、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にん じん、しめじ、パセリ、にんにく
07 水	うの花揚げ、 麦茶	御飯、千草焼き、大根のゆかり和え、バナナ、みそ汁 (えのき・豆腐)	米、砂糖	卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、えのきた け、干ししいたけ、カットわかめ
08 木	クラッカー、 麦茶	御飯、すき焼き風煮物、三色お浸し(チンゲン菜)、ぶ どう、みそ汁(麩・みつば)	米、しらたき、砂糖、花麩	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし 、ねぎ、みつば
09 金	ギンビスアス パラガス、麦 茶	わかめ御飯、あじの塩焼き、きやべつ酢みそ和え、 グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ほうれんそう)	米、砂糖	あじ、はんぺん、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、 カットわかめ
10 土	ソフトせんべ い、麦茶	焼豚チャーハン、海藻サラダ、キウイフルーツ、中華 スープ(きくらげ)	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油	焼き豚、ツナ油漬缶、なると	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマ ン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ
11 日	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
12 月	星たべよ、麦 茶	御飯、豚肉のねぎ塩炒め、白菜のなめたけあえ、すい か、みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	すいか、はくさい、にんじん、かぼちゃ、根切りもやし、な めたけ、たまねぎ
13 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、ぶり大根、小松菜のごま和え、パインアップル、み そ汁(あさつき・かまぼこ)	米、砂糖	ぶり、淡色みそ、かまぼこ、すり ごま	だいこん、パインアップル、こまつな、にんじん、あさつき、 しょうが
14 水	花せんべ い、麦茶	わかめ御飯、たらのフライ、キャベツとツナのサラダ、 オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、パン粉、油、フレンチドレッシ ング(分離型)、小麦粉、花麩	たら、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、パセリ、とろろこ んぶ
15 木	うの花揚げ、 麦茶	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、オーロラサラダ、キウ イフルーツ、きのこのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、片栗 粉	鶏もも肉、卵抜きハム	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、マーマ レード、たまねぎ、コーン缶、しめじ
16 金	クラッカー、 麦茶	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、ぶどう	ゆで中華めん、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロ ース)、ツナ油漬缶	ぶどう、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カッ トわかめ
17 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、さわらのパン粉焼き、コールスローサラダ、グ レープフルーツ、ブロッコリースープ	米、卵抜きマヨネーズ、パン粉、 砂糖、オリーブ油	さわら、粉チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、た まねぎ、赤ピーマン、パセリ、にんにく
18 日	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
19 月	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、キャベツのおかか和え、パ ナナ、すまし汁(たけのこ)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけの こ、ピーマン、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく、し ょうが
20 火	星たべよ、麦 茶	たらこスパゲティ、チキンナゲット、イタリアンサラ ダ、キウイフルーツ、トマトスープ	スパゲティ、卵抜きマヨネ ーズ、油、フレンチドレッシ ング(分離型)、砂糖	チキンナゲット、たらこ、卵抜き ウインナー、チーズ、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、トマト、きゅうり、レ タス、焼きのり
21 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、たらの甘辛揚げ、ほうれん草とえのき茸のお浸 し、ぶどう、みそ汁(だいこん・あげ)	米、油、片栗粉、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、ごま	ぶどう、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、にんじん、 カットわかめ
22 木	花せんべ い、麦茶	お休み			
23 金	うの花揚げ、 麦茶	お休み			
24 土	クラッカー、 麦茶	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、オレ ンジ、にらともやしのスープ	米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ごま	オレンジ、チンゲンサイ、根切りもやし、ピーマン、たけ のこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、にら
25 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶	お休み			
26 月	ソフトせんべ い、麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、ぶどう、かぶのス ープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベー コン	ぶどう、かぼちゃ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、 マッシュルーム缶、コーン缶、かぶ・葉
27 火	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、カレーの煮つけ、小松菜の納豆あえ、すいか、 みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、砂糖	かれい、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	すいか、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん、カットわか め、しょうが
28 水	星たべよ、麦 茶	御飯、鶏のから揚げ、キャベツの中華風和え、パイ ナップル、にらたまスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、しらす干し、ごま	パインアップル、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、カッ トわかめ、にんにく、しょうが
29 木	ミレービス ケット、麦茶	菓飯、鮭のマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、バナナ、 ベーコンのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレン チドレッシング(分離型)	さけ、ツナ油漬缶、卵抜きベー コン	バナナ、たまねぎ、きゅうり、根切りもやし、にんじん、 コーン缶
30 金	花せんべ い、麦茶	塩ラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ご ま油、油	豚ひき肉、豚肉(ロース)、ごま	オレンジ、根切りもやし、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、 にら、にんじん、にんにく、しょうが
31 土	うの花揚げ、 麦茶	御飯、チキンのグラタン、かにかまサラダ、キウイフ ルーツ、レタススープ	米、じゃがいも、砂糖、油、パン 粉	鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼ こ、粉チーズ	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レタス、 カットわかめ

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 281kcal	10.5g	7.3g	65mg	1.5mg	114μg	0.21mg	0.14mg	27mg
3歳未満児 205kcal	7.8g	5.4g	48mg	1.1mg	84μg	0.16mg	0.11mg	20mg



～旬の素材・豆知識～
すいかは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうなどと同じで、夏に実を付けます。すいか
を選ぶときは、糖度12度以上で、ツルの付け根がくぼんでいて、縞模様がかつき
りとしているものを選びましょう。すいかには、疲労回復効果と利尿作用がある
カリウムが多く含まれています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果
がある食材のひとつです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください