

# 令和3年 8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日	ギンピスアス パラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
02月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、トマトスープ	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング（分離型）、小麦粉、油	さけ、粉チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、レタス、コーン缶、クリームコーン缶
03火	動物ビスケット、麦茶	ジャージャー麺、もやしの中華風和え物、バナナ、春雨スープ	ゆで中華めん、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン	バナナ、根切りもやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、干ししいたけ
04水	星たべよ、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、ぶどう、すまし汁（小松菜・あげ）	米、砂糖	あじ、油揚げ、白みそ、ごま	ぶどう、きゅうり、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが
05木	ミレービスケット、麦茶	御飯、えびフライ、オーロラサラダ、オレンジ、レタススープ	米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	えび、ハム、卵	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、レタス
06金	花せんべい、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、三色お浸し、パイナップル、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、しらたき、砂糖	豚肉（肩ロース）、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	パイナップル、はくさい、ほうれんそう、かぼちゃ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ
07土	うの花揚げ、麦茶	カレーピラフ、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、フレンチドレッシング（乳化型）	鶏もも肉、チーズ、ウインナー	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン缶
08日	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
09月	ギンピスアス パラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
10火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばの竜田揚げ、きゅうりのゆかりあえ、すいか、みそ汁（小松菜・なめこ）	米、油、片栗粉	さば、米みそ（淡色辛みそ）	すいか、きゅうり、こまつな、なめこ、ねぎ、しょうが
11水	動物ビスケット、麦茶	きつねうどん、かぼちゃの天ぷら、ほうれん草のしらすあえ、オレンジ	ゆでうどん、てんぷら粉、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、しらす干し	オレンジ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん
12木	星たべよ、麦茶	御飯、ホイコーロウ、トマトの中華風サラダ、バナナ、わかめスープ	米、油、ごま油、砂糖	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、カットわかめ
13金	ミレービスケット、麦茶	五目ご飯、ぶりの照り焼き、白菜の甘酢和え、グレープフルーツ、みそ汁（おくら・大根）	米、糸こんにやく、砂糖	ぶり、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、はくさい、ごぼう、オクラ、にんじん、だいこん、いんげん、刻みこんぶ、干ししいたけ
14土	花せんべい、麦茶	御飯、タンドリーカジキ、キャベツのサラダ、ぶどう、きのこのスープ	米、油、フレンチドレッシング（分離型）	かじき、ヨーグルト（無糖）	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが
15日	うの花揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
16月	クラッカー、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、お魚ナゲット、コロコロサラダ、パイナップル、オニオンスープ	スパゲティ、砂糖	チキンナゲット、ベーコン	パイナップル、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ
17火	ギンピスアス パラガス、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜の納豆あえ、バナナ、豚汁	米、糸こんにやく、三温糖、ごま油	あかうお、挽きわり納豆、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
18水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、えのきたけの酢の物、ぶどう、にらともやしのスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ、ごま	ぶどう、きゅうり、根切りもやし、えのきたけ、にら、にんにく、カットわかめ、しょうが
19木	動物ビスケット、麦茶	ふりかけ御飯、たららのピザ焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ、コーンスープ	米、マヨネーズ	たら、卵、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ
20金	星たべよ、麦茶	オムライス、コールスローサラダ、すいか、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、卵抜きベーコン	すいか、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、豚肉と玉ねぎのみそ炒め、いんげんのおかかあえ、グレープフルーツ、若竹汁	米、砂糖、油	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、淡色みそ、かつお節	グレープフルーツ、いんげん、たまねぎ、根切りもやし、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、しょうが、カットわかめ
22日	花せんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
23月	うの花揚げ、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしの和え物、キウイフルーツ、すまし汁（麩・水菜）	米、砂糖、焼ふ	さけ、白みそ、バター	キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、水菜、しめじ、ねぎ、レモン果汁
24火	クラッカー、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、トマトの和え物、オレンジ、あおさ汁	米、砂糖、油、小麦粉	豚肉（肩ロース）、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、あおりのり
25水	ギンピスアス パラガス、麦茶	わかめ御飯、揚げ豆腐、ほうれん草の磯和え、パイナップル、みそ汁（なす・ねぎ）	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう（冷凍）、パイナップル、ほうれんそう、にんじん、なす、万能ねぎ、干ししいたけ、のり佃煮
26木	ソフトせんべい、麦茶	みそラーメン、シュウマイ、三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油	豚肉（肩ロース）、ハム、なると、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	バナナ、根切りもやし、キャベツ、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にら、カットわかめ
27金	動物ビスケット、麦茶	カレーライス、れんこんとハムのサラダ、ぶどう、だいこんのスープ	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉（肩ロース）、卵抜きハム	ぶどう、れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン缶、だいこん（葉）、にんにく
28土	星たべよ、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、白菜のおかか和え、グレープフルーツ、みそ汁（はんぺん・あさつき）	米、油	さわら、はんぺん、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、あさつき、赤ピーマン、レモン果汁
29日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
30月	花せんべい、麦茶	御飯、かじきのフライ、キャベツとおくらの和え物、すいか、オレンジ、みそ汁（なめこ）	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	かじき、米みそ（淡色辛みそ）、卵	すいか、オレンジ、キャベツ、だいこん、オクラ、なめこ、にんじん、葉ねぎ
31火	うの花揚げ、麦茶	御飯、ハンバーグ、大根サラダ、すいか、きのこのスープ	米、パン粉、油、フレンチドレッシング（分離型）、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	すいか、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのき、しめじ

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 303kcal	12.0g	7.8g	63mg	1.4mg	127μg	0.23mg	0.16mg	27mg
3歳未満児 221kcal	8.9g	5.8g	47mg	1.0mg	95μg	0.17mg	0.12mg	20mg



～旬の素材・豆知識～  
今月の旬の食材はなすです。なすは約94%が水分ですが、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウムや鉄分、カリウム、食物繊維などが含まれています。体を冷やす効果や抗酸化作用があります。ヘタが黒い、濃い紫色でツヤがある、張りや弾力がある、実がふっくらとしている、ずっしり重く首まで太ったものを選びましょう。

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