

令和3年 9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 水	ギンビスアスパラガス、麦茶	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、バナナ、みそ汁(生揚げ・たまねぎ)	焼きそばめん、油	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ	バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、あおのり
02 木	ソフトせんべい、麦茶	ハヤシライス、イタリアンサラダ、パイナップル、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ、卵抜きベーコン	パイナップル、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、かぶ・菜
03 金	動物ビスケット、麦茶	御飯、さばのみそ煮、白菜のおかか和え、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖	さば、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節	はくさい、オレンジ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが
04 土	星たべよ、麦茶	御飯、ミートローフ、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ、コーン缶
05 日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
06 月	花せんべい、麦茶	クリームスパゲッティ、ブロッコリーの三色サラダ、グレープフルーツ、ベーコンのスープ	スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、卵抜きベーコン、粉チーズ	グレープフルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム缶、にんじん、コーン缶、パセリ
07 火	うの花揚げ、麦茶	御飯、たらのピザ焼き、コールスローサラダ、梨、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、砂糖	たら、とろけるチーズ	なし、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、かぶ・菜
08 水	クラッカー、麦茶	御飯、鶏かつ、コロコロサラダ、ぶどう、すまし汁(蕪・水菜)	米、パン粉、油、小麦粉、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、卵	ぶどう、にんじん、だいこん、きゅうり、水菜、ねぎ
09 木	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、もやしのゆかりあえ、パイナップル、みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	根切りもやし、パイナップル、たまねぎ、なす、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが、カットわかめ
10 金	ソフトせんべい、麦茶	五目御飯、あじの塩焼き、切干大根の旨煮、オレンジ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、板こんにゃく、砂糖	あじ、鶏もも肉、油揚げ、厚揚げ	オレンジ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、干ししいたけ、こまつな
11 土	動物ビスケット、麦茶	豚肉チャーハン、シュウマイ、チンゲン菜の和え物、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、油、砂糖、ごま油	焼き豚	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
12 日	星たべよ、麦茶	お休み			
13 月	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、三色お浸し、柿、あおさ汁	米、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	かき、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、あおのり、しょうが
14 火	花せんべい、麦茶	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、大根サラダ、梨、トマトスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	鶏もも肉	なし、だいこん、トマト、きゅうり、マーマレード、たまねぎ、レタス、にんじん
15 水	うの花揚げ、麦茶	カレーライス、キャベツのサラダ、バナナ、はくさいスープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、カットわかめ、にんにく
16 木	クラッカー、麦茶	御飯、さけの西京焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、しらたき、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水漬、ちくわ	オレンジ、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう
17 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	みそラーメン、手作り餃子、チンゲン菜の中華和え、パイナップル	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖、油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、なると、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、根切りもやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ
18 土	ソフトせんべい、麦茶	中華丼、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ、かき玉スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、卵	キウイフルーツ、はくさい、トマト、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく
19 日	動物ビスケット、麦茶	お休み			
20 月	星たべよ、麦茶	お休み			
21 火	ミレービスケット、麦茶	きつねうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、ぶどう	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、ごま	ぶどう、いんげん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ
22 水	花せんべい、麦茶	御飯、さんまの塩焼き、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、さつまいも	さんま、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん
23 木	うの花揚げ、麦茶	お休み			
24 金	クラッカー、麦茶	御飯、豚かつ、ツナとブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、わかめスープ	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、ツナ油漬、卵	キウイフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ
25 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	ゆかり御飯、かじきの香味焼き、もやしのごま酢あえ、オレンジ、すまし汁(白菜・えのき)	米、砂糖、油	かじき、ハム、白みそ、バター、ごま	オレンジ、根切りもやし、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ、セロリー、カットわかめ、パセリ
26 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
27 月	動物ビスケット、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、白和え、梨、みそ汁(なめこ)	米、さつまいも、三温糖、砂糖	あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	なし、だいこん、ほうれんそう、なめこ、にんじん、葉ねぎ
28 火	星たべよ、麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ウインナー	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、コーン缶
29 水	ミレービスケット、麦茶	たらこスパゲッティ、チキンナゲット、オーロラサラダ、りんご、オニオンスープ	スパゲッティ、マヨネーズ、油	チキンナゲット、たらこ、ハム、バター	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり
30 木	花せんべい、麦茶	御飯、たらの甘辛揚げ、こまつなの磯和え、パイナップル、みそ汁(あげ・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	たら、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	パイナップル、万能ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、焼きのり

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 306kcal	11.9g	7.7g	71mg	1.5mg	114μg	0.22mg	0.15mg	31mg
3歳未満児 223kcal	8.7g	5.7g	53mg	1.1mg	86μg	0.16mg	0.11mg	22mg



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はぶどうです。
ぶどうはなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれています。ぶどうは、クエン酸、ビタミンA、B1、B2、C等の栄養素は他の果物に比べ平凡なもの、カリウム、鉄、亜鉛、銅等のミネラルが豊富です。産前産後の妊婦の方にはお勧めです。夏バテや疲労回復にも効果的な果物のため、まだ暑さが残るこの時期、積極的に摂っていききたい食材です。

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。
完了期の延長補食はハイハイ軟飯を提供します。