

# 令和3年 10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 金	ギンピスアス バラガス、麦 茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、柿、 すまし汁(ほうれん草)	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)	かき、根切りもやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、 しょうが
02 土	ソフトせんべ い、麦茶	焼豚チャーハン、パンパンジー、グレープフルーツ、は るさめスープ	米、油、はるさめ、砂糖	鶏ささ身、焼き豚、なると、すりご ま	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじ ん、たけのこ
03 日	動物ビスケット、 麦茶	<b>お休み</b>			
04 月	星たべよ、麦 茶	しょうゆラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、パナ ナ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、 油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)	バナナ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベ ツ、ねぎ、にら
05 火	ミレービス ケット、麦茶	チキンライス、フレンチサラダ、オレンジ、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵抜き ベーコン、バター	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、 ピーマン、しめじ
06 水	花せんべ い、麦茶	御飯、さけの西京焼き、小松菜ともやしのあえ物、パイ ナップル、のっぺい汁	米、さといも、砂糖、片栗粉、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	パイナップル、だいこん、こまつな、根切りもやし、ねぎ、 にんじん、ごぼう、コーン缶
07 木	うの花揚げ、 麦茶	御飯、肉豆腐、きゅうりの酢の物、りんご、みそ汁(麩 ねぎ)	米、砂糖、油、三温糖、花麩	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、 ごま	りんご、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、万能 ねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ
08 金	クラッカー、 麦茶	菜飯、鶏のから揚げ、はるさめサラダ(トマト)、グレー プフルーツ、わかめスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	鶏もも肉、卵抜きハム、ごま	グレープフルーツ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、 にんにく、カットわかめ、しょうが
09 土	ギンピスアス バラガス、麦 茶	ふりかけ御飯、タンドリーカジキ、コールスローサラ ダ、柿、かぶのスープ(水菜)	米、卵抜きマヨネーズ、砂糖	かじき、ヨーグルト(無糖)	かき、キャベツ、かぶ、にんじん、にんにく、しょうが、水 菜
10 日	ソフトせんべ い、麦茶	<b>お休み</b>			
11 月	動物ビスケット、 麦茶	御飯、八宝菜、きゅうりとささみの中華サラダ、オレンジ 汁、にらともやしのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、えび (むき身)、いか、ごま	はくさい、オレンジ、きゅうり、根切りもやし、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、にら、黒きくらげ、しょうが、にんにく
12 火	星たべよ、麦 茶	御飯、さばのなめこ御和え、納豆あえ、キウイフル ーツ、みそ汁(たまねぎ・さつまいも)	米、片栗粉、さつまいも	さば、挽きわり納豆、米みそ(淡 色辛みそ)	キウイフルーツ、こまつな、だいこん、にんじん、たま ねぎ、なめたけ、みつば、しょうが
13 水	ミレービス ケット、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、ブロッコリーの 黒ごまサラダ、バナナ、ミネストローネスープ	スパゲティー、フレンチドレッシ ング(分離型)、油	卵抜きベーコン、卵抜きウイ ナー、黒ごま	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、 にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、セロ リー、にんにく、パセリ
14 木	花せんべ い、麦茶	さつまいも御飯、かじきの香味焼き、白菜のなめたけ あえ、柿、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、砂糖、油、さつまいも	かじき、白みそ、かまぼこ、バ ター	はくさい、かき、にんじん、なめたけ、ほうれんそう、たま ねぎ、セロリー、パセリ
15 金	うの花揚げ、 麦茶	御飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、パイナップル、 チンゲンサイスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレン チドレッシング(分離型)	さけ、卵抜きベーコン、卵	パイナップル、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン 缶
16 土	クラッカー、 麦茶	御飯、焼肉風炒め、いんげん胡麻あえ、グレープフ ルーツ、みそ汁(なめこ・みつば)	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、すりごま	グレープフルーツ、いんげん、キャベツ、根切りもやし、 にんじん、なめこ、たまねぎ、ピーマン、糸みつば
17 日	ギンピスアス バラガス、麦 茶	<b>お休み</b>			
18 月	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、さんまの塩焼き、れんごんのきんぴら、りんご、 すまし汁(小松菜・あげ)	米、砂糖、ごま油	さんま、豚ひき肉、油揚げ	りんご、れんごん、にんじん、こまつな、ピーマン、えのき たけ
19 火	動物ビスケット、 麦茶	カレーうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、いんげんと 鶏ささ身の和え物、バナナ	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、 鶏ささ身、油揚げ、ごま	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、だいこん、ね ぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
20 水	星たべよ、麦 茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、パイナッ プル、ポトフ風スープ	米、油、フレンチドレッシング(分 離型)	チーズサンドはんぺん	パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり、かぶ、たま ねぎ
21 木	ミレービス ケット、麦茶	ふりかけ御飯、豆腐の旨煮、かぶの梅和え、オレンジ 汁、あおさ汁	米、油、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節	オレンジ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、いんげん、うめび しお、干しいたけ、しょうが、あおのり
22 金	花せんべ い、麦茶	御飯、ハンバーグ、だいこんのサラダ、キウイフル ーツ、チンゲンサイスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、パン粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜き ベーコン	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、 きゅうり、にんじん、コーン缶
23 土	うの花揚げ、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、 グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、砂糖	さば、はんぺん、白みそ、油揚 げ、赤みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えの きたけ、しょうが
24 日	クラッカー、 麦茶	<b>お休み</b>			
25 月	ギンピスアス バラガス、麦 茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、中華スープ(きく らげ)、キウイフルーツ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ (ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくら げ
26 火	ソフトせんべ い、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、白菜の甘酢和え、パイナッ プル、みそ汁(麩・わかめ)	米、糸こんにやく、三温糖、焼 ふ、砂糖	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)	はくさい、パイナップル、ごぼう、にんじん、いんげん、刻 みこんぶ、干しいたけ、カットわかめ
27 水	動物ビスケット、 麦茶	みそラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、パナ ナ	ゆで中華めん、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン 缶、にら
28 木	星たべよ、麦 茶	御飯、ハムカツ、ココロサラダ、グレープフルーツ、ト マトスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	ハムカツ	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、トマト、 たまねぎ、レタス
29 金	ミレービス ケット、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、筑前煮、りんご、みそ汁(油揚 げ・こまつな)	米、板こんにやく、砂糖	ぶり、鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	りんご、れんごん、にんじん、こまつな、ごぼう、たけのこ (ゆで)、いんげん
30 土	花せんべ い、麦茶	オムライス、マカロニサラダ、オレンジ、ジュリエンス スープ	米、卵抜きマヨネーズ、マカロ ニ、油	鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、根切りもやし、きゅうり、 コーン(冷凍)
31 日	うの花揚げ、 麦茶	<b>お休み</b>			

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	316kcal	11.9g	8.3g	72mg	1.7mg	113μg	0.22mg	0.15mg	31mg
3歳未満児	232kcal	8.8g	6.1g	54mg	1.2mg	84μg	0.16mg	0.11mg	23mg



～旬の素材・豆知識～  
今月の旬の食材はさつまいもです。さつまいもの主成分はでんぷんですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が非常に多く含まれています。中でもビタミンCはリンゴの10倍以上含まれており、加熱調理しても糊化したでんぷんの作用により壊れにくいのが特徴です。他にも体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムが豊富です。

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