

# 令和3年 11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月	ギンビスアスパラガス、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、りんご、かぶのスープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きウィンナー、チーズ、卵抜きベーコン	りんご、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、きゅうり、かぶ・葉、にんにく
02火	ソフトせんべい、麦茶	たらこスパゲティー、お魚ナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、しめじスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油	チキンナゲット、たらこ、バター	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、しめじ、コーン缶、ねぎ、焼きのり
03水	動物ビスケット、麦茶	<b>お休み</b>			
04木	星たべよ、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、小松菜の納豆あえ、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、かつお節	キウイフルーツ、ごまつな、にんじん、だいこん、なめこ、葉ねぎ、しょうが
05金	ミレービスケット、麦茶	わかめ御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、ほうれん草の磯和え、パインナップル、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、油、花麩	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、パインナップル、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、グリーンピース、のり佃煮、しょうが
06土	花せんべい、麦茶	豚丼、白菜のなめたけあえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、はんぺん、淡色みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、なめたけ、葉ねぎ
07日	うの花揚げ、麦茶	<b>お休み</b>			
08月	クラッカー、麦茶	御飯、さばのみそ煮、きゅうりの酢の物、オレンジ、すまし汁(ほうれん草)	米、砂糖、油、焼ふ	さば、白みそ、しらす干し、赤みそ、ごま	オレンジ、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、しょうが
09火	ギンビスアスパラガス、麦茶	中華丼、焼豚の和え物、キウイフルーツ、チンゲンサイスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚	キウイフルーツ、はくさい、根切りもやし、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、干しいたけ、しょうが、にんにく
10水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏かつ、トマトのサラダ、バナナ、みそ汁(なす・玉ねぎ)	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、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、トマト、なす、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ
11木	動物ビスケット、麦茶	五目ビーフン、小松菜とささみのお浸し、りんご、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	ビーフン、なたね油、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ、干しえび	りんご、ごまつな、かぼちゃ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら、干しいたけ
12金	星たべよ、麦茶	きのこ御飯、あじの塩焼き、かぼちゃの甘露、グレープフルーツ、さつまい	米、さつまいも、砂糖	あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、かぼちゃ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、みかん、にらともやしのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ごま	みかん、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、根切りもやし、にんじん、にら、カットわかめ
14日	花せんべい、麦茶	<b>お休み</b>			
15月	うの花揚げ、麦茶	チャンポン麺、餃子、三色ナムル、パインナップル	焼きそばめん、ごま油	豆乳、ぎょうざ(冷凍)、卵抜きハム、豚肉(ばら)、いか、ごま	根切りもやし、パインナップル、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ
16火	クラッカー、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、すまし汁(豆腐・わかめ)	米、砂糖、油	かじき、木綿豆腐、白みそ、バター	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、セロリー、塩こんぶ、カットわかめ、パセリ
17水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、はんぺんのチーズ焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、みかん、オニオンスープ	米、卵抜きマヨネーズ	はんぺん、卵、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン
18木	ソフトせんべい、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶
19金	動物ビスケット、麦茶	ゆかり御飯、たらこの甘辛揚げ、ひじきとほうれん草のお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(かぶ・あげ)	米、油、片栗粉、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キウイフルーツ、ほうれん草、かぶ、にんじん、ひじき
20土	星たべよ、麦茶	親子丼、いんげんのおかかあえ、りんご、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、いんげん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、きざみのり
21日	ミレービスケット、麦茶	<b>お休み</b>			
22月	花せんべい、麦茶	きつねうどん、納豆あげ、バナナ、ほうれん草とえのき茸のお浸し	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、あさつき
23火	うの花揚げ、麦茶	<b>お休み</b>			
24水	クラッカー、麦茶	御飯、ホイコーロウ、もやしの和え物、グレープフルーツ、わかめスープ	米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、にら、葉ねぎ、カットわかめ
25木	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、キャベツのゆかりあえ、パインナップル、みそ汁(なす・油揚げ)	米、三温糖	あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パインナップル、キャベツ、なす、にんじん
26金	ソフトせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、鶏の照りマヨ焼き、れんごんの煮物、りんご、すまし汁(小松菜)	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、かまぼこ	りんご、れんごん、にんじん、ごまつな、えのきたけ、いんげん
27土	動物ビスケット、麦茶	御飯、さけのホイル焼き、きゅうりとツナの酢の物、オレンジ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、焼ふ、油、砂糖、ごま油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁
28日	星たべよ、麦茶	<b>お休み</b>			
29月	ミレービスケット、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、かぶの煮物、オレンジ、雷汁	米、砂糖、ごま油	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、オレンジ、にんじん、ごぼう、かぶ・葉、葉ねぎ
30火	花せんべい、麦茶	肉みそスパゲティー、ポパイサラダ、バナナ、トマトスープ	スパゲティー、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、白みそ、卵抜きベーコン	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、トマト、レタス

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 308kcal	12.0g	8.2g	69mg	1.5mg	128μg	0.23mg	0.16mg	31mg
3歳未満児 224kcal	8.9g	6.1g	51mg	1.1mg	94μg	0.17mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～  
 今月の旬の食材はブロッコリーです。  
 ブロッコリーはビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの栄養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミンCは、レモンの約2倍。柔らかい葉は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えます。茎もゆでると甘みがでて、おいしく食べられます。

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ンが軟飯を提供します。