

# 令和3年 12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	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、切干し大根と里芋の旨煮、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、さといも、砂糖、油	さけ、油揚げ、白みそ、かまぼこ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、さやえんどう、レモン果汁
02 木	ソフトせんべい、麦茶	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	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)、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、にんにく
03 金	動物ビスケット、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、パインナップル、みそ汁(なめこ)	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)、鶏ささ身、ごま	パインナップル、はくさい、いんげん、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、葉ねぎ
04 土	星たべよ、麦茶	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草と油揚げのお浸し、みかん、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花魁	さば、白みそ、油揚げ、赤みそ	みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、葉ねぎ、とろろこんぶ、しょうが
05 日	ミレービスケット、麦茶	<b>お休み</b>			
06 月	花せんべい、麦茶	御飯、メンチかつ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	米みそ(淡色辛みそ)、卵抜きハム	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、えだまめ、ひじき
07 火	うの花揚げ、麦茶	オムライス、イタリアンサラダ、パインナップル、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	鶏もも肉、卵抜きウインナー、チーズ、卵抜きベーコン	パインナップル、たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉
08 水	クラッカー、麦茶	御飯、さばのなめこ和え、ほうれん草のしらすあえ、バナナ、あおさ汁	米、片栗粉	さば、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、なめたけ、みつば、にんじん、しょうが、あおのり
09 木	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ほうとう風うどん、魚河岸あげのおろしポン酢、えのきたけの酢の物、オレンジ	ゆでうどん、砂糖、油	魚河岸あげ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、しめじ、カットわかめ
10 金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ほっけのフライ、もやしゆかりあえ、りんご、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、パン粉、油、小麦粉	ほっけ(開き干し)、かまぼこ、卵	りんご、根切りもやし、ほうれんそう
11 土	動物ビスケット、麦茶	エビピラフ、お魚ナゲット、オーロラサラダ、みかん、オニオンスープ	米、卵抜きマヨネーズ	チキンナゲット、えび(むき身)、卵抜きベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、赤ピーマン
12 日	星たべよ、麦茶	<b>お休み</b>			
13 月	ミレービスケット、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、みかん	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが
14 火	花せんべい、麦茶	御飯、チンジャオロース、キャベツの中華和え、りんご、きくらげスープ	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	りんご、キャベツ、トマト、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ
15 水	うの花揚げ、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、小松菜の磯和え、バナナ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ、焼きのり
16 木	クラッカー、麦茶	ゆかり御飯、鶏のから揚げ、ほうれん草のナムル、オレンジ、にらたまスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、ごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、にら、コーン缶、にんにく、しょうが
17 金	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、ぶり大根、白菜のおかか和え、パインナップル、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、パインナップル、なめこ、ねぎ、にんじん、しょうが
18 土	ソフトせんべい、麦茶	ソース焼きそば、ささ身サラダ、キウイフルーツ、田舎汁	焼きそばめん、油、卵抜きマヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、すりごま	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、あおのり
19 日	動物ビスケット、麦茶	<b>お休み</b>			
20 月	星たべよ、麦茶	ご飯、たらの甘辛揚げ、三色お浸し(チンゲン菜)、グレープフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	油、片栗粉、砂糖、米	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、なす
21 火	ミレービスケット、麦茶	インディアンスパゲティ、ブロッコリーのミモザサラダ、パインナップル、ポトフスープ	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、油	豚ひき肉、卵抜きハム、卵、卵抜きウインナー	パインナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリー、キャベツ、赤ピーマン
22 水	花せんべい、麦茶	マーボー豆腐、焼豚の和え物、バナナ、はるさめスープ	砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、しょうが
23 木	うの花揚げ、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、いんげん胡麻あえ、オレンジ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、バター、すりごま	オレンジ、いんげん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ
24 金	クラッカー、麦茶	チキンライス、マカロニサラダ、キウイフルーツ、レタススープ	米、卵抜きマヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ピーマン、コーン(冷凍)
25 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	三色丼、チンゲン菜と油揚げのさつと煮、りんご、雷汁	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、淡色みそ、でんぶ	りんご、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、葉ねぎ
26 日	ソフトせんべい、麦茶	<b>お休み</b>			
27 月	動物ビスケット、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、ジュリエンスープ	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)	バナナ、たまねぎ、にんじん、根切りもやし、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶
28 火	星たべよ、麦茶	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草の納豆あえ、パインナップル、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、花魁	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パインナップル、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、しょうが
29 水	ミレービスケット、麦茶	<b>年末保育のためお休み</b>			
30 木	花せんべい、麦茶	<b>年末保育のためお休み</b>			
31 金	うの花揚げ、麦茶	<b>年末保育のためお休み</b>			

～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はかぶです。  
かぶは寒い時期のほうが甘味も増して、味も美味しくなります。根の部分よりも、葉の部分の方が、栄養素をたくさん含んでおり、葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維が多く含まれているので、葉を捨てずに上手に利用しましょう。根はビタミンCが多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。



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 292kcal	11.2g	8.7g	59mg	1.4mg	124μg	0.22mg	0.16mg	30mg
3歳未満児 214kcal	8.3g	6.4g	44mg	1.0mg	93μg	0.16mg	0.12mg	22mg

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