

令和4年 1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 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	年始保育のためお休み			
02 日	ソフトせんべ い、麦茶	年始保育のためお休み			
03 月	動物ビスケッ ト、麦茶	年始保育のためお休み			
04 火	星たべよ、麦 茶	塩ラーメン、餃子、ツナとわかめの酢の物、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ、にんじん
05 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ほうれん草の磯和え、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、花魁、砂糖	さけ、白みそ、バター	オレンジ、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁、焼きのり
06 木	花せんべ い、麦茶	御飯、厚揚げの炒め物、白菜のおかか和え、キウイフル ーツ、あおさ汁	米、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、にら、し めじ、あおのり
07 金	うの花揚げ、 麦茶	チキンライス、ブロッコリーのサラダ、りんご、 ポトフ風スープ	米、フレンチドレッシング (分離型)	鶏もも肉、卵抜きウイン ナー、バター	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、か ぶ、ピーマン、コーン缶
08 土	クラッカー、 麦茶	エビピラフ、ブロッコリーのミモザサラダ、みかん、ポ トフ風スープ	米、マヨネーズ	えび(むき身)、卵、卵抜きハ ム、卵抜きウインナー、卵抜き ベーコン	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶ、コー ン缶、赤ピーマン
09 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶	お休み			
10 月	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
11 火	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、ぶり大根、小松菜のごま和え、グレープフル ーツ、みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ご ま	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじ ん、なめこ、コーン缶、しょうが
12 水	星たべよ、麦 茶	きつねうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの 酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にんじん、 カットわかめ
13 木	ミレービス ケット、麦茶	わかめ御飯、ひれかつ、もやしの和えもの、キウイフ ルーツ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	豚肉(ヒレ)、卵抜きハム、はんべ ん、卵、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、えのきたけ、ねぎ、カッ つわかめ
14 金	花せんべ い、麦茶	ふりかけ御飯、チーズハンバーグ、キャベツのサ ラダ、りんご、かぶのスープ	米、パン粉、油、フレンチド レッシング(分離型)	豚ひき肉、卵、牛乳、チー ズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、 コーン缶
15 土	うの花揚げ、 麦茶	御飯、野菜の肉巻き、キャベツの昆布和え、みかん、 みそ汁(白菜・あげ)	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、はくさい、えのきたけ、塩こ んぶ
16 日	クラッカー、 麦茶	お休み			
17 月	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、たらのチリソース風、ポパイサラダ、バナナ、オ ニオンスープ	米、油、フレンチドレッシング(分 離型)、砂糖、片栗粉	たら、卵抜きベーコン	バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、たまねぎ
18 火	ソフトせんべ い、麦茶	ふりかけ御飯、鶏肉の照り焼き、白菜のり和え、パイ ナップル、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	はくさい、パイナップル、こまつな、ねぎ、焼きのり、しょ うが
19 水	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、さばのおろし煮、きゅうりの酢の物、いちご、み そ汁(かぶ・あげ)	米、砂糖、油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、し らす干し、油揚げ、ごま	いちご、かぶ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわか め、しょうが
20 木	星たべよ、麦 茶	カレーライス、オーロラサラダ、みかん、コーンスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷 凍、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	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、カットわかめ、にんにく
21 金	ミレービス ケット、麦茶	ミートスパゲティー、だいこんのサラダ、りんご、レタ ス	スパゲティー、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜き ベーコン	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじ ん、きゅうり、レタス、コーン缶
22 土	花せんべ い、麦茶	御飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、フレンチサラ ダ、グレープフルーツ、トマトスープ	米、マヨネーズ、小麦粉、フレ ンチドレッシング(分離型)、油	さわら、ツナ油漬缶、バター、粉 チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじ ん、クリームコーン缶、レタス
23 日	うの花揚げ、 麦茶	お休み			
24 月	クラッカー、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草のおかか和え (コーン)、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・え のき)	米、砂糖、油	かじき、はんぺん、白みそ、バ ター、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、えのきたけ、たまね ぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、セロリー、パセリ
25 火	ギンビスアス パラガス、麦 茶	しょうゆラーメン、真珠蒸し、海藻サラダ、みかん	ゆで中華めん、もち米、フレンチ ドレッシング(分離型)、片栗粉、 ごま油、油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ 油漬缶	みかん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、 にら、干しいたけ、カットわかめ、しょうが
26 水	ソフトせんべ い、麦茶	ゆかり御飯、鶏の照りマヨ焼き、白菜のなめたけ和 え、バナナ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、なめこ、にんじん、なめたけ、ねぎ
27 木	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、クリームコロッケ、ココロサラダ、オレンジ、 ビーフシチュー	米、じゃがいも、油、砂糖	牛肉(肩)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり
28 金	星たべよ、麦 茶	御飯、干草焼き、かぶの梅和え、いちご、みそ汁(麩 わかめ)	米、焼ふ、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かに かまぼこ、かつお節	かぶ、いちご、ほうれん草、かぶ・葉、にんじん、うめび しお、干しいたけ、カットわかめ
29 土	ミレービス ケット、麦茶	中華丼、トマトのサラダ、キウイフルーツ、にらたま スープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵	キウイフルーツ、はくさい、トマト、きゅうり、にんじん、に ら、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、 カットわかめ
30 日	花せんべ い、麦茶	お休み			
31 月	うの花揚げ、 麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、パイナップル、だい こんのスープ	米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベー コン	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン缶、だいこん (葉)

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 295kcal	10.7g	8.2g	69mg	1.4mg	129μg	0.22mg	0.16mg	30mg
3歳未満児 214kcal	7.8g	6.1g	51mg	1.0mg	96μg	0.16mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～
今月の旬の食材は小松菜です。
小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。

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