

# 令和4年 2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 火	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、さわらのホイル焼き、小松菜のおかか和え、パ ナナ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、油、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、赤 ピーマン、レモン果汁
02 水	かぼちゃ ポーロ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、大根のゆかり和え、キウイフ ルーツ、わかめスープ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、ごま	キウイフルーツ、だいごん、キャベツ、にんじん、にんに く、カットわかめ、しょうが
03 木	動物ビスケッ ト、麦茶	ほうとう風うどん、魚河岸あげの煮物、わかめの酢の 物、ボンカン	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	ぼんかん、きゅうり、かぼちゃ、だいごん、ごぼう、にんじ ん、ねぎ、しめじ、カットわかめ
04 金	星たべよ、麦 茶	御飯、タンドリーカジキ、ポパイサラダ、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)	かじき、ヨーグルト(無糖)、卵抜 きベーコン	パイナップル、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶ・葉、 にんにく、しょうが
05 土	ミレービス ケット、麦茶	オムライス、ブロッコリーの三色サラダ、みかん、はくさ いスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油	鶏もも肉	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、赤ピーマン、 にんじん、コーン缶、しめじ
06 日	花せんべ い、麦茶	<b>お休み</b>			
07 月	うの花揚げ、 麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、お魚ナゲット、 カリフラワーとコーンのサラダ、いちご、ポトフ風スープ	スパゲティー、フレンチドレッシ ング(乳化型)	チキンナゲット、卵抜きベーコ ン、卵抜きウインナー	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、カリフラワー、ブロッ コリー、にんじん、だいごん、コーン缶、マッシュルーム缶、 にんにく、パセリ
08 火	クラッカー、 麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、いんげん胡麻あえ、バナナ、雷 汁	米、三温糖、ごま油、砂糖	あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、すりごま	バナナ、いんげん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ
09 水	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、豚肉と野菜のカレー炒め、白菜のお浸し、キウ イフルーツ、あおさ汁	米、油、片栗粉	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛み そ)	はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、あおのり
10 木	かぼちゃ ポーロ、麦茶	御飯、たららのフライ、イタリアンサラダ、オレンジ、きの こスープ	米、パン粉、油、フレンチドレッシ ング(乳化型)、小麦粉	たら、卵抜きウインナー、チー ズ、卵抜きベーコン、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、に んじん、しめじ、パセリ
11 金	動物ビスケッ ト、麦茶	<b>お休み</b>			
12 土	星たべよ、麦 茶	焼豚チャーハン、わかめと春雨の和え物、りんご、わ んたんスープ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	わんたん、焼き豚、なると、ごま	りんご、たまねぎ、根切りもやし、きゅうり、ピーマン、チ ンゲンサイ、カットわかめ
13 日	ミレービス ケット、麦茶	<b>お休み</b>			
14 月	花せんべ い、麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、チンゲンサイ スープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉、卵抜きベーコン	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、に んじん、コーン缶
15 火	うの花揚げ、 麦茶	みそラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、りん ご	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、 片栗粉、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ごま	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ね ぎ、コーン缶、にら、しょうが
16 水	クラッカー、 麦茶	御飯、さけの塩焼き、小松菜の納豆和え、パイナッ プル、豚汁	米、糸こんにゃく、ごま油	さけ、挽きわり納豆、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	パイナップル、こまつな、だいごん、にんじん、ねぎ、ご ぼう
17 木	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、かじきの竜田揚げ、きゅうりの酢の物(しらす)、 オレンジ、みそ汁(大根・ねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、ごま	オレンジ、きゅうり、だいごん、ねぎ、にんじん、カットわ かめ、しょうが
18 金	ソフトせんべ い、麦茶	ピピンバ、海藻サラダ、キウイフルーツ、春雨スープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、砂糖、はるさめ、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、大豆もやし、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが
19 土	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの煮物、 グレープフルーツ、みそ汁(白菜・あげ)	米、砂糖	あじ、はんぺん、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、切り干しだいご ん、しょうが
20 日	星たべよ、麦 茶	<b>お休み</b>			
21 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、三色お浸し、いちご、みそ汁 (わかめ・だいごん)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)	いちご、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、根切りもや し、ねぎ、にんじん、だいごん、えのきたけ、カットわかめ
22 火	花せんべ い、麦茶	菜飯、たららのマヨネーズ焼き、だいごんのサラダ、グ レープフルーツ、ジュリエンスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチ ドレッシング(分離型)、油	たら、卵抜きベーコン、粉チー ズ	グレープフルーツ、にんじん、だいごん、根切りもやし、 たまねぎ、きゅうり、コーン缶
23 水	うの花揚げ、 麦茶	<b>お休み</b>			
24 木	クラッカー、 麦茶	たらこスパゲティー、チキンナゲット、オーロラサラダ、 キウイフルーツ、わかめスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネー ズ、油	チキンナゲット、たらこ、バター	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にん じん、コーン缶、ねぎ、焼きのり、カットわかめ
25 金	ギンピスアス パラガス、麦 茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、みかん、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)	みかん、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
26 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、いんげん胡麻和え、りん ご、すまし汁(たけのこ)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、いんげん、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピー マン、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが
27 日	動物ビスケッ ト、麦茶	<b>お休み</b>			
28 月	星たべよ、麦 茶	ジャージャー麺、トマトの中華風サラダ、パイナッ プル、かき玉スープ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、 片栗粉	豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛 みそ)	パイナップル、きゅうり、トマト、にんじん、ほうれんそう、 ねぎ、たまねぎ、カットわかめ

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	11.2g	7.9g	63mg	1.6mg	131μg	0.21mg	0.15mg	30mg
3歳未満児	218kcal	8.4g	5.9g	47mg	1.2mg	98μg	0.16mg	0.11mg	22mg



～旬の素材・豆知識～  
今月の旬の食材はねぎです。  
ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

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