

# 令和4年 3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<br>火 | ギンピスア<br>パラガス、麦<br>茶 | きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりとわか<br>めの酢みそ和え、バナナ         | ゆでうどん、砂糖、油、小麦<br>粉                          | ちくわ、鶏もも肉（皮付<br>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、<br>にんじん、カットわかめ、あおのり                                |
| 02<br>水 | ソフトせんべ<br>い、麦茶       | 御飯、あじの照り焼き、小松菜の納豆あえ、キウ<br>イフルーツ、みそ汁（厚揚げ・わかめ）  | 米   | あじ、生揚げ、挽きわり納<br>豆、米みそ（淡色辛みそ）、<br>かつお節   | キウイフルーツ、こまつな、にんじん、カットわ<br>かめ、しょうが   |
| 03<br>木 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶       | 御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラ<br>ダ、せとか、おくらスープ        | 米、砂糖、油、片栗粉、ごま<br>油                          | 豚肉（肩ロース）、ハム                             | せとか、きゅうり、根切りもやし、ピーマン、た<br>けのこ（ゆで）、赤ピーマン、にんじん、オウ<br>ラ、コーン缶、カットわかめ          |
| 04<br>金 | 星たべよ、麦<br>茶          | 菜飯、千草焼き、白菜の昆布和え、パイナップ<br>ル、みそ汁（もやし）           | 米、砂糖  | 卵、米みそ（淡色辛みそ）、<br>かにかまぼこ、油揚げ             | はくさい、パイナップル、根切りもやし、ほうれ<br>んそう、にんじん、塩こんぶ、干ししいたけ、<br>カットわかめ                 |
| 05<br>土 | ミレービスケ<br>ット、麦茶      | 御飯、さばのみそ煮、キャベツの酢の物、いち<br>ご、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）    | 米、砂糖、花麩                                     | さば、白みそ、赤みそ、ごま                           | キャベツ、いちご、ねぎ、葉ねぎ、とろろこん<br>ぶ、しょうが、カットわかめ                                    |
| 06<br>日 | 花せんべ<br>い、麦茶         | <b>お休み</b>                                    |   |   |   |
| 07<br>月 | うの花揚げ、<br>麦茶         | カレーライス、イタリアンサラダ、バナナ、きの<br>このスープ               | 米、じゃがいも 乱切りカッ<br>ト 冷凍、フレンチドレッシ<br>ング（乳化型）、油 | 豚肉（肩ロース）、チーズ、ウ<br>インナー                  | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう<br>り、えのきたけ、しめじ、にんにく                                |
| 08<br>火 | クラッカー、<br>麦茶         | 御飯、さばのなめこ御和え、筑前煮、オレンジ、<br>すまし汁（こまつな・豆腐）       | 米、板こんにやく、片栗粉、<br>砂糖                         | さば、木綿豆腐、鶏もも肉                            | オレンジ、だいこん、こまつな、れんこん、にん<br>じん、なめたけ、ごぼう、みつば、たけのこ（ゆ<br>で）、いんげん、しょうが          |
| 09<br>水 | ギンピスア<br>パラガス、麦<br>茶 | 御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、パイナップ<br>ル、にらたまスープ            | 米、はるさめ、片栗粉、油、<br>砂糖、ごま油                     | 鶏もも肉、卵                                  | パイナップル、根切りもやし、きゅうり、にんじ<br>ん、にら、にんにく、しょうが                                  |
| 10<br>木 | ソフトせんべ<br>い、麦茶       | 五目ご飯、カレイの煮つけ、白菜のおかか和え、<br>いちご、あおさい            | 米、糸こんにやく、砂糖                                 | かれい、鶏もも肉、米みそ<br>（淡色辛みそ）、かつお節            | はくさい、いちご、にんじん、ごぼう、いんげ<br>ん、干ししいたけ、あおのり、しょうが                               |
| 11<br>金 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶       | みそラーメン、真珠蒸し、ほうれん草のナムル、<br>グレープフルーツ            | ゆで中華めん、もち米、片栗<br>粉、ごま油、油、砂糖                 | 豚ひき肉、豚肉（肩ロース）、<br>ごま                    | グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、に<br>んじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、にら、干し<br>しいたけ、しょうが             |
| 12<br>土 | 星たべよ、麦<br>茶          | マーボー豆腐丼、ほうれん草のナムル、キウイフ<br>ルーツ、はるさめスープ         | 米、片栗粉、はるさめ、砂<br>糖、ごま油、油                     | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ<br>（淡色辛みそ）、ごま             | キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ね<br>ぎ、たまねぎ、たけのこ、コーン缶、干ししい<br>たけ、しょうが                 |
| 13<br>日 | ミレービスケ<br>ット、麦茶      | <b>お休み</b>                                    |   |   |   |
| 14<br>月 | 花せんべ<br>い、麦茶         | チキンピラフ、ブロッコリーのミモザサラダ、パイ<br>ナップル、はくさいスープ       | 米、マヨネーズ                                     | 卵、鶏もも肉、ハム                               | パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさ<br>い、赤ピーマン、にんじん、しめじ                                |
| 15<br>火 | うの花揚げ、<br>麦茶         | 御飯、かじきのフライ、オーロラサラダ、グレー<br>プフルーツ、すまし汁（たけのこ）    | 米、卵抜きマヨネーズ、油、<br>パン粉、小麦粉                    | かじき、卵抜きハム                               | グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけの<br>こ、コーン缶、カットわかめ                                   |
| 16<br>水 | クラッカー、<br>麦茶         | ミートスパゲティ、ポテトサラダ、バナナ、<br>コーンスープ                | スパゲティ、じゃがいも<br>乱切りカット 冷凍、マヨ<br>ネーズ、油、砂糖     | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜き<br>ハム                     | バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじ<br>ん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ                               |
| 17<br>木 | ギンピスア<br>パラガス、麦<br>茶 | 御飯、さばのなめこ御和え、アスパラのお浸し、<br>オレンジ、みそ汁（はんぺん・あさつき） | 米、片栗粉                                       | さば、はんぺん、米みそ（淡<br>色辛みそ）                  | オレンジ、グリーンアスパラガス、だいこん、に<br>んじん、なめたけ、みつば、あさつき、しょうが                          |
| 18<br>金 | ソフトせんべ<br>い、麦茶       | 御飯、マーボーなす、トマトの中華風サラダ、キ<br>ウイフルーツ、チンゲンサイスープ    | 米、砂糖、片栗粉、ごま油                                | 豚ひき肉、米みそ（淡色辛み<br>そ）                     | キウイフルーツ、なす、トマト、きゅうり、にん<br>じん、チンゲンサイ、たまねぎ、たけのこ（ゆ<br>で）、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ |
| 19<br>土 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶       | 御飯、さけのホイル焼き、ブロッコリーのごまあ<br>え、いちご、豚汁            | 米、糸こんにやく、油、ごま<br>油、砂糖                       | さけ、豚肉（肩ロース）、米み<br>そ（淡色辛みそ）、油揚げ、<br>すりごま | いちご、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、に<br>んじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、<br>赤ピーマン、レモン果汁           |
| 20<br>日 | 星たべよ、麦<br>茶          | <b>お休み</b>                                    |   |   |   |
| 21<br>月 | ミレービスケ<br>ット、麦茶      | <b>お休み</b>                                    |   |   |   |
| 22<br>火 | 花せんべ<br>い、麦茶         | 御飯、ハンバーグ、アスパラサラダ、バナナ、か<br>ぶのスープ               | 米、フレンチドレッシング<br>（分離型）、パン粉、油、片<br>栗粉、砂糖      | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜き<br>ハム、卵抜きベーコン             | バナナ、グリーンアスパラガス、かぶ、たまね<br>ぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぶ・葉                            |
| 23<br>水 | クラッカー、<br>麦茶         | 御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、グ<br>レープフルーツ、みそ汁（小松菜・ねぎ）  | 米、砂糖  | あじ、米みそ（淡色辛み<br>そ）、油揚げ                   | グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、<br>切り干しだいこん、しょうが                                   |
| 24<br>木 | うの花揚げ、<br>麦茶         | 御飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、<br>オレンジ、すまし汁（かまぼこ・えのき） | 焼きそばめん、油、焼ふ、砂<br>糖、ごま油                      | 豚肉（肩ロース）、焼き豚                            | オレンジ、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、<br>にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、水菜、あ<br>おのり                   |
| 25<br>金 | ギンピスア<br>パラガス、麦<br>茶 | ソース焼きそば、焼豚の和え物、キウイフルーツ<br>、すまし汁（麩・水菜）         | 焼きそばめん、油、焼ふ、砂<br>糖、ごま油                      | 豚肉（肩ロース）、焼き豚                            | キウイフルーツ、キャベツ、根切りもやし、たま<br>ねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、水<br>菜、あおのり                |
| 26<br>土 | ソフトせんべ<br>い、麦茶       | 御飯、野菜の肉巻き、三色お浸し、りんご、みそ<br>汁（豆腐・油あげ）           | 米、砂糖  | 豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、<br>米みそ（淡色辛みそ）、油揚<br>げ    | りんご、ほうれんそう、根切りもやし、にんじ<br>ん、ごぼう、ねぎ、いんげん、カットわかめ                             |
| 27<br>日 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶       | <b>お休み</b>                                    |   |   |   |
| 28<br>月 | 星たべよ、麦<br>茶          | たぬきうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、かぶ<br>の和え物、清見オレンジ         | ゆでうどん、天かす、砂糖                                | 魚河岸あげ、鶏もも肉（皮付<br>き）                     | 清見オレンジ、かぶ、かぶ・葉、きゅうり、だい<br>こん、にんじん、ねぎ、カットわかめ                               |
| 29<br>火 | ミレービスケ<br>ット、麦茶      | 御飯、かじきの香味焼き、小松菜のおかかあえ、<br>いちご、すまし汁（大根）        | 米、砂糖、油                                      | かじき、白みそ、バター、か<br>つお節                    | いちご、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじ<br>ん、だいこん（葉）、セロリ、パセリ                               |
| 30<br>水 | 花せんべ<br>い、麦茶         | 菜飯、鶏肉のマーメレード焼き、れんこんとごぼ<br>うのサラダ、バナナ、きのこのスープ   | 米、ごまドレッシング、油、<br>片栗粉                        | 鶏もも肉、ベーコン                               | バナナ、れんこん、えのきたけ、マーメレード、<br>たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、こまつ<br>な、ごぼう                 |
| 31<br>木 | うの花揚げ、<br>麦茶         | 御飯、ひれかつ、コロコロサラダ、パイナップ<br>ル、レタススープ             | 米、パン粉、油、小麦粉、砂<br>糖                          | 豚肉（ヒレ）、卵                                | パイナップル、にんじん、だいこん、きゅうり、<br>たまねぎ、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 | 313kcal | 12.3g | 7.8g  | 67mg | 1.9mg | 120μg  | 0.23mg | 0.17mg | 32mg |
| 3歳未満児 | 229kcal | 9.1g  | 5.8g  | 49mg | 1.4mg | 89μg   | 0.17mg | 0.12mg | 23mg |



～旬の素材・豆知識～  
アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できますが、春から初夏にかけてが最もおいしい時期となります。穂先が縮っていて、根もとのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。また、色は鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。  
アスパラガスには、腎臓や肝臓に効果のあるアスパラギン酸や、血管を丈夫にするルチンが含まれています。下茹でをして、サラダや炒め物にして食べてみましょう。

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