

令和4年 4月 夕食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高宮保育園

| 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 金 | ギンピスアス パラガス、麦 茶 | 御飯、さけの塩焼き、ほうれん草のしらすあえ、グレープフルーツ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ) | 米、じゃがいも | さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し | グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、カットわかめ |
| 02 土 | ソフトせんべい、麦茶 | チキンライス、コロコロサラダ、キウイフルーツ、ブロッコリースープ | 米、砂糖 | 鶏もも肉、卵抜きハム、バター | キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、赤ピーマン |
| 03 日 | 動物ビスケット、麦茶 | お休み | | | |
| 04 月 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、かじきの竜田揚げ、はくさいのこんぶ和え、パイナップル、みそ汁(豆腐・ほうれん草) | 米、片栗粉、油 | かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | はくさい、パイナップル、ほうれん草、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、しょうが |
| 05 火 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、豆腐の旨煮、きゅうりのゆかりあえ、いちご、わかめスープ | 米、片栗粉、ごま油、砂糖 | 木綿豆腐、豚肉(もも)、ごま | きゅうり、いちご、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ |
| 06 水 | 花せんべい、麦茶 | ハヤシライス、ポテトサラダ、甘夏、おくらスープ | 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 | 甘夏、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶、オクラ |
| 07 木 | うの花揚げ、麦茶 | クリームスパゲッティ、イタリアンサラダ、バナナ、きのこのスープ | スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、卵抜きウインナー、生クリーム、チーズ、粉チーズ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム缶、にんじん、しめじ、パセリ |
| 08 金 | クラッカー、麦茶 | 御飯、さわらの西京焼き、三色お浸し、グレープフルーツ、すまし汁(たけのこ) | 米、砂糖 | さわら、米みそ(淡色辛みそ) | グレープフルーツ、ほうれん草、根切りもやし、たけのこ、にんじん、カットわかめ |
| 09 土 | ギンピスアス パラガス、麦 茶 | 御飯、肉じゃが、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、みそ汁(麩・ねぎ) | 米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、花麩 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま | オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ |
| 10 日 | ソフトせんべい、麦茶 | お休み | | | |
| 11 月 | 動物ビスケット、麦茶 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のごま和え、グレープフルーツ、みそ汁(大根・えのき) | 米、油、小麦粉、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま | グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ |
| 12 火 | 星たべよ、麦茶 | しょうゆラーメン、餃子、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ | ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖 | ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース) | キウイフルーツ、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ |
| 13 水 | ミレービスケット、麦茶 | 五目ご飯、赤魚の煮つけ、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、あおさ汁 | 米、糸こんにゃく、三温糖 | あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | オレンジ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ、あおのり |
| 14 木 | 花せんべい、麦茶 | 御飯、タンダーカジキ、ブロッコリーのサラダ、バナナ、コーンスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型) | かじき、ヨーグルト(無糖) | バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にんにく、カットわかめ、しょうが |
| 15 金 | うの花揚げ、麦茶 | 御飯、鶏のから揚げ、はるさめサラダ(トマト)、パイナップル、チンゲンサイのスープ | 米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、ハム、ごま | パイナップル、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが |
| 16 土 | クラッカー、麦茶 | 御飯、さわらのホイル焼き、キャベツのサラダ、清見オレンジ、すまし汁(ほうれん草・麩) | 米、フレンチドレッシング(分離型)、油、手まり麩 | さわら | 清見オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ |
| 17 日 | ギンピスアス パラガス、麦 茶 | お休み | | | |
| 18 月 | ソフトせんべい、麦茶 | たぬきうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、白菜のなめたけあえ、キウイフルーツ | ゆでうどん、天かす、砂糖 | 魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き) | はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、なめたけ、ねぎ、カットわかめ |
| 19 火 | 動物ビスケット、麦茶 | 御飯、チーズハンバーグ、アスパラサラダ、オレンジ、すまし汁(たけのこ) | 米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油 | 豚ひき肉、ハム(ロース)、卵、牛乳、チーズ | オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、にんじん、コーン缶、カットわかめ |
| 20 水 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、鮭のフライ、フレンチサラダ、バナナ、きのこのスープ | 米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型) | さけ、ツナ油漬缶、卵 | バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ |
| 21 木 | ミレービスケット、麦茶 | マーボー豆腐丼、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、おくらスープ | 米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、オクラ、たまねぎ、コーン缶、干しいたけ、しょうが |
| 22 金 | 花せんべい、麦茶 | 御飯、ぶり大根、いんげん胡麻あえ、りんご、みそ汁(じゃが芋・油揚げ) | 米、じゃがいも、砂糖 | ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま | りんご、だいこん、いんげん、にんじん、しょうが、カットわかめ |
| 23 土 | うの花揚げ、麦茶 | 御飯、ホイコーロウ、大根サラダ、グレープフルーツ、中華スープ | 米、油 | 豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | グレープフルーツ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ |
| 24 日 | クラッカー、麦茶 | お休み | | | |
| 25 月 | ギンピスアス パラガス、麦 茶 | カレーライス、コロコロサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、砂糖 | 豚肉(肩ロース) | キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、根切りもやし、にんにく |
| 26 火 | ソフトせんべい、麦茶 | 春キャベツスパゲッティ、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ、ポトフ風スープ | スパゲッティ、マヨネーズ、油 | 卵、ベーコン、ウインナー | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、グリーンアスパラガス、キャベツ、赤ピーマン |
| 27 水 | 動物ビスケット、麦茶 | 御飯、かじきの香味焼き、小松菜の磯あえ、オレンジ、すまし汁(大根) | 米、砂糖、油 | かじき、白みそ、バター | オレンジ、こまつな、だいこん、根切りもやし、たまねぎ、だいこん(葉)、セロリー、焼きのり、パセリ |
| 28 木 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜と油揚げのお浸し、いちご、みそ汁(キャベツ) | 米、油、小麦粉 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | はくさい、いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、カットわかめ |
| 29 金 | ミレービスケット、麦茶 | お休み | | | |
| 30 土 | 花せんべい、麦茶 | 五目ご飯、さばみそ煮、きゅうりの昆布あえ、グレープフルーツ、みそ汁(玉ねぎ・あげ) | 米、糸こんにゃく、砂糖 | さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | グレープフルーツ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが、塩こんぶ、干しいたけ |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| エネルギー | タンパク質 | 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 319kcal | 12.4g | 8.1g | 65mg | 1.4mg | 128μg | 0.24mg | 0.16mg | 33mg |
| 3歳未満児 233kcal | 9.2g | 6.1g | 48mg | 1.0mg | 96μg | 0.18mg | 0.12mg | 24mg |

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か軟飯を提供します。



～旬の素材・豆知識～

今月はたけのこについて紹介します。
チロシンというアミノ酸が多く含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。
カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄し、高血圧に効果や足などのむくみをとる作用があります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。