

# 令和4年 5月 夕食献立表



社会福祉法人多摩善育園  
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日	キンピスアス パラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
02月	ソフトせんべい、麦茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のしらす和え、バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しらす干し	バナナ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あおのり
03火	動物ビスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
04水	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
05木	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
06金	花せんべい、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ、だいごんのスープ	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)、ベーコン	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいごん、きゅうり、コーン缶、だいごん(葉)、にんにく
07土	うの花揚げ、麦茶	御飯、あじの塩焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、雷汁	米、砂糖、油、ごま油	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ
08日	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
09月	キンピスアス パラガス、麦茶	御飯、チンジャオロース、大根サラダ、オレンジ、チンゲンサイのスープ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、ごま	オレンジ、だいごん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、根切りもやし、赤ピーマン、チンゲンサイ、にんじん
10火	ソフトせんべい、麦茶	みそラーメン、真珠煮し、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、もち米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、ほうれん草、根切りもやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが
11水	動物ビスケット、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、砂糖	さけ、白みそ、しらす干し、かまぼこ、バター、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、レモン果汁
12木	星たべよ、麦茶	ゆかり御飯、鶏の照りマヨ焼き、白菜の昆布和え、キウイフルーツ、みそ汁(あさつき・油揚げ)	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、あさつき、塩こんぶ
13金	ミレービスケット、麦茶	御飯、白身魚のフライ、コールスローサラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	メルルルーサー、カクテルワインナー、卵	パイナップル、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ
14土	花せんべい、麦茶	中華丼、豚焼の和え物、オレンジ、きくらげスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚	オレンジ、はくさい、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、にんにく、黒きくらげ
15日	うの花揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
16月	クラッカー、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、小松菜のごま和え、夏みかん、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、片栗粉、油、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	なつみかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが
17火	キンピスアス パラガス、麦茶	ミートスパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、ジュリエンスープ	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、コーン缶
18水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、肉豆腐、きゅうりの土佐あえ、グレープフルーツ、あおさ汁	米、三温糖、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、うめびしお、あおのり
19木	動物ビスケット、麦茶	御飯、さばのごま味噌焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、しらたき、砂糖、油	さば、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、ごま	オレンジ、たけのこ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ
20金	星たべよ、麦茶	中華丼、トマトのサラダ、パイナップル、にらたまスープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵	パイナップル、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
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、豆腐バーグ、小松菜の磯あえ、キウイフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵	キウイフルーツ、こまつな、たまねぎ、根切りもやし、だいごん、しいたけ、焼きのり、カットわかめ
22日	花せんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
23月	うの花揚げ、麦茶	御飯、チキンのピザ焼き、大根サラダ、メロン、レタススープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、とろけるチーズ	メロン、だいごん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、レタス、マッシュルーム缶、にんじん
24火	クラッカー、麦茶	御飯、たらのチリソース風、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ、春雨スープ	米、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	たら、ハム	オレンジ、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
25水	キンピスアス パラガス、麦茶	そうめん、納豆あげ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ	干しそうめん、片栗粉、小麦粉	焼きわり納豆、かまぼこ、鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、あさつき
26木	ソフトせんべい、麦茶	マーボー豆腐丼、はくさいの中華和え、グレープフルーツ、きくらげスープ	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)	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、焼きのり、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ
27金	動物ビスケット、麦茶	御飯、カレイの煮つけ、いんげん胡麻あえ、パイナップル、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、砂糖	かれい、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	パイナップル、いんげん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、しょうが
28土	星たべよ、麦茶	御飯、チャプチェ、海藻サラダ、キウイフルーツ、すまし汁(鮎・水菜)	米、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、焼ふ、はるさめ	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、水菜、ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ
29日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
30月	花せんべい、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、おくらのおかか和え、アメリカンチェリー、白菜のスープ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、かつお節	さくらんぼ(米産)、おくら、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが
31火	うの花揚げ、麦茶	御飯、あじのかば焼き、切干し大根の旨煮、メロン、みそ汁(小松菜・あげ)	米、油、小麦粉、砂糖	あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、にんじん、こまつな、えのきたけ、切り干しだいごん、しょうが

～旬の素材・豆知識～

今月はグリーンピースについて紹介します。  
サヤエンドウよりも成長した、熟す前のエンドウを、むき実にして食べる「実えんどう」の仲間の1つがグリーンピースです。豆類特有のデンプンやたんぱく質、糖質のほか、ミネラル類では、カリウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄を、ビタミン類では、ビタミンB1・B2・B6、パントテン酸を多く含みます。食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。不溶性食物繊維の割合が多いので、便秘の改善が期待できます。



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 283kcal	10.9g	7.4g	63mg	1.3mg	99μg	0.20mg	0.14mg	27mg
3歳未満児 207kcal	8.2g	5.4g	47mg	1.0mg	74μg	0.15mg	0.10mg	19mg

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