

令和4年 6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 水 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | 冷やし中華、焼豚の和え物、キウイフルーツ、おくらスープ | ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油 | 焼き豚、錦糸卵、ハム | キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、にんじん、ねぎ、オクラ、コーン缶、カットわかめ |
| 02 木 | ソフトせんべい、麦茶 | 五目ご飯、赤魚の煮つけ、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(わかめ・厚揚げ) | 米、糸こんにゃく、三温糖 | あかうお、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ、干しいたけ |
| 03 金 | 動物ビスケット、麦茶 | 御飯、千草焼き、きゅうりの酢の物、パイナップル、すまし汁(鮎・水菜) | 米、砂糖、油、焼ふ | 卵、しらす干し、かにかまぼこ、ごま | パイナップル、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、水菜、ねぎ、カットわかめ、干しいたけ |
| 04 土 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、さけのパン粉焼き、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、トマトスープ | 米、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉 | さけ、粉チーズ | グレープフルーツ、ブロッコリー、トマト、にんじん、たまねぎ、レタス、コーン缶、にんにく |
| 05 日 | ミレービスケット、麦茶 | お休み | | | |
| 06 月 | 花せんべい、麦茶 | ハヤシライス、ポテトサラダ、メロン、ジュリエンスープ | 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) | メロン、たまねぎ、にんじん、根切りもやし、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶 |
| 07 火 | うの花揚げ、麦茶 | たぬきうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりとわかめの酢みそ和え、アメリカンチェリー | ゆでうどん、天かす、砂糖 | 魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、白みそ、ごま | さくらんぼ(米国産)、きゅうり、キャベツ、ねぎ、カットわかめ |
| 08 水 | クラッカー、麦茶 | 御飯、さばの竜田揚げ、小松菜のしらす和え、パイナップル、みそ汁(白菜・あげ) | 米、油、片栗粉 | さば、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ | パイナップル、こまつな、はくさい、にんじん、しょうが |
| 09 木 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | 菜飯、鶏肉の味噌焼、キャベツのゆかりあえ、オレンジ、にらともやしのスープ | 米、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | オレンジ、キャベツ、根切りもやし、にんじん、にら |
| 10 金 | ソフトせんべい、麦茶 | 御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの煮物、キウイフルーツ、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) | 米、じゃがいも、砂糖 | あじ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが |
| 11 土 | 動物ビスケット | マーボー豆腐丼、そら豆とささみのサラダ、バナナ、わかめスープ | 米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま | バナナ、きゅうり、ねぎ、なす、トマト、そらまめ、コーン(冷凍)、コーン缶、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが |
| 12 日 | 星たべよ、麦茶 | お休み | | | |
| 13 月 | ミレービスケット、麦茶 | たらこスパゲティ、お魚ナゲット、トマトのサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ | スパゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型) | チキンナゲット、たらこ、バター | グレープフルーツ、たまねぎ、トマト、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、焼きのり、カットわかめ |
| 14 火 | 花せんべい、麦茶 | わかめ御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、キウイフルーツ、はるさめスープ | 米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉 | キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、たけのこ、にんにく、しょうが |
| 15 水 | うの花揚げ、麦茶 | 御飯、厚揚げのみそ炒め、白菜のなめたけあえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・えのき) | 米、ごま油、砂糖、片栗粉 | 生揚げ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ) | バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、なめたけ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが |
| 16 木 | クラッカー、麦茶 | 御飯、さわらの塩焼き、小松菜の磯和え、さくらんぼ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | 米 | さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | さくらんぼ(国産)、こまつな、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、焼きのり |
| 17 金 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | カレーライス、ツナとブロッコリーのサラダ、メロン、レタススープ | 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)、ツナ油漬缶 | メロン、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、コーン缶、にんにく |
| 18 土 | ソフトせんべい、麦茶 | ひじきごはん、たらの西京焼き、もやしのごま酢あえ、オレンジ、すまし汁(ほうれん草・えのき) | 米、砂糖、油 | たら、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま | オレンジ、根切りもやし、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ひじき |
| 19 日 | 動物ビスケット、麦茶 | お休み | | | |
| 20 月 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、ハムカツ、オーロラサラダ、パイナップル、きのこスープ | 米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油 | ハム、卵 | パイナップル、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ |
| 21 火 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、スズキのチリソース風、はくさいの中華和え、オレンジ、コーンスープ | 米、油、砂糖、ごま油、片栗粉 | すずき | はくさい、オレンジ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、カットわかめ |
| 22 水 | 花せんべい、麦茶 | しょうゆラーメン、餃子、海藻サラダ、バナナ | ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油 | ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶 | バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ |
| 23 木 | うの花揚げ、麦茶 | ふりかけ御飯、スペイン風オムレツ、レタスのサラダ、グレープフルーツ、キャベツスープ | 米、油、フレンチドレッシング(分離型) | 卵、豆乳 | グレープフルーツ、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、エリンギ、根切りもやし |
| 24 金 | クラッカー、麦茶 | 御飯、カレーの煮つけ、三色お浸し、キウイフルーツ、みそ汁(だいこん・厚揚げ) | 米、砂糖 | かれい、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、根切りもやし、ねぎ、にんじん、しょうが |
| 25 土 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | 御飯、鶏肉のホイル焼き、キャベツとおくらの和え物、さくらんぼ、みそ汁(鮎・ねぎ) | 米、砂糖、花鮎 | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ) | さくらんぼ(国産)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オクラ、万能ねぎ、ピーマン、レモン果汁 |
| 26 日 | ソフトせんべい、麦茶 | お休み | | | |
| 27 月 | 動物ビスケット、麦茶 | わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげん胡麻あえ、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、すりごま | バナナ、いんげん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、あおのり |
| 28 火 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、ハンバーグ、ブロッコリーのミモザサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ | 米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム | キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、レタス、赤ピーマン |
| 29 水 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、かじきのみそ焼き、ひじきの煮物、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ) | 米、砂糖、花鮎、油、ごま油 | かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | グレープフルーツ、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、とろろこんぶ |
| 30 木 | 花せんべい、麦茶 | 御飯、炒り豆腐、きゅうりの土佐あえ、さくらんぼ、あおさ汁 | 米、砂糖、油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | さくらんぼ(国産)、きゅうり、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、うめびしお、あおのり、しょうが |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| 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 | 12.4g | 7.6g | 74mg | 1.7mg | 117μg | 0.21mg | 0.16mg | 32mg |
| 3歳未満児 229kcal | 9.2g | 5.6g | 55mg | 1.2mg | 88μg | 0.16mg | 0.12mg | 23mg |



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材は、さやえんどうです。豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若どりし、さやごと食べる「さやえんどう」があります。どちらもえんどう豆ですが、豆の膨らみと豆の熟し加減より、「えんどう豆」「グリーンピース」「さやえんどう」の違いがでます。
さやえんどうは、さやのまま食べるので、カロテンをたくさん摂取できる緑黄色野菜です。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。

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。
完了期の延長補食はハイハインか軟飯を提供します。