

令和4年 7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 金	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、パイナップル、きのこの スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ハム	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュ ルーム缶、えのきたけ、しめじ、コーン缶
02 土	ソフトせんべ い、麦茶	ふりかけ御飯、鮭のマヨネーズ焼き、ブロッコリーのサ ラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、マヨネーズ、フレンチドレッシ ング(分離型)	さけ、ベーコン	オレンジ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、たまねぎ、コー ン缶、かぶ・葉
03 日	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
04 月	星たべよ、麦 茶	和風スパゲティー、お魚ナゲット、キャベツのサラダ、 ぶどう、オニオンスープ	スパゲティー、フレンチドレッシ ング(分離型)、オリーブ油	チキンナゲット、鶏もも肉	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、根切りもやし、ほうれんそ う、エリンギ、赤ピーマン、カットわかめ、にんにく、焼き のり
05 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、オレンジ、はる さめスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、はるさめ、油、砂糖、片栗 粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	オレンジ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、たけのこ、カットわかめ
06 水	花せんべ い、麦茶	御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、もやしのゆかりあ え、バナナ、すまし汁(鮎・みつば)	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、みつば、えのきたけ
07 木	うの花揚げ、 麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、ほうれん草とえのき茸のお 浸し、すいか、すまし汁(わかめ・大根)	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)	すいか、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきた け、だいこん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ、に んにく、しょうが
08 金	クラッカー、 麦茶	チキンライス、ブロッコリーのミモザサラダ、パイナップ ル、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉、カクテルウインナー、 卵、ハム、バター	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、ピー マン、にんじん
09 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、野菜の肉巻き、キャベツのおかか和え、ぶどう、 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、かつお節	ぶどう、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、 ねぎ、いんげん
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、鶏の照りマヨ焼き、小松菜のなめたけ和え、パ ナナ、みそ汁(なす・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	バナナ、こまつな、なめたけ、なす、きゅうり、にんじん
12 火	星たべよ、麦 茶	きつねうどん、野菜のかき揚げ、きゅうりの酢の物(し らす)、すいか	ゆでうどん、小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しら す干し、卵、ごま、干しえび	すいか、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわか め
13 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、あじのかば焼き、おからの梅和え、グレープフ ルーツ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、油、小麦粉、砂糖	あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、オクラ、こまつな、ねぎ、う めびしお、しょうが
14 木	花せんべ い、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、ぶどう、トマトスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷 凍、フレンチドレッシング(乳化 型)、油	豚肉(肩ロース)、チーズ、ウイン ナー	たまねぎ、ぶどう、にんじん、キャベツ、トマト、きゅうり、 レタス、にんにく
15 金	うの花揚げ、 麦茶	とうもろこし御飯、さばのみそ煮、ほうれん草の納豆あ え、オレンジ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、砂糖	さば、挽きわり納豆、はんぺん、 白みそ、赤みそ、かつお節	オレンジ、ほうれん草、ねぎ、コーン(冷凍)、にんじ ん、えのきたけ、しょうが
16 土	クラッカー、 麦茶	マーボーなす丼、わかめと春雨の和え物、キウイフ ルーツ、にらたまスープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ご ま油	豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、ごま	キウイフルーツ、なす、にんじん、根切りもやし、きゅう り、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、にんに く、しょうが
17 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶	お休み			
18 月	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
19 火	動物ビスケッ ト、麦茶	オムライス、コロコロサラダ、バナナ、レタススープ	米、油、砂糖	鶏もも肉、ハム(ロース)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、コーン缶
20 水	星たべよ、麦 茶	みそラーメン、真珠蒸し、ほうれん草のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、もち米、片栗粉、 ごま油、油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ごま	オレンジ、ほうれん草、根切りもやし、キャベツ、たまね ぎ、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが
21 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、白菜のごま酢あえ、パイ ナップル、みそ汁(大根)	米、パン粉、砂糖、オリーブ油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、 すりごま、粉チーズ	はくさい、パイナップル、にんじん、だいこん、パセリ、に んにく
22 金	花せんべ い、麦茶	御飯、ひれかつ、だいこんのサラダ、キウイフルーツ、 あおさ汁	米、パン粉、フレンチドレッシ ング(分離型)、油、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵、米みそ(淡色辛 みそ)、ベーコン	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コー ン缶、あおのり
23 土	うの花揚げ、 麦茶	ふりかけ御飯、擬製豆腐、きゅうりとわかめの酢みそ 和え、さくらんぼ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、白み そ、ごま	さくらんぼ(国産)、きゅうり、ほうれん草、たけのこ、 キャベツ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ
24 日	クラッカー、 麦茶	お休み			
25 月	ギンビスアス パラガス、麦 茶	親子丼、小松菜の煮浸し、バナナ、みそ汁(玉ねぎ・わ かめ)	米	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、カットわかめ、き ざみのり
26 火	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、あじのフライ、ほうれん草のサラダ、すいか、す まし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、フレンチドレッシング(分離 型)、パン粉、油、小麦粉	あじ、ツナ油漬缶、かまぼこ、卵	すいか、ほうれん草、にんじん、コーン缶、葉ねぎ
27 水	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、豚肉と玉ねぎのカレー炒め、かぶの梅和え、ぶ どう、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、花魁、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、かつお節	ぶどう、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、 葉ねぎ、うめびしお、とろろこんぶ
28 木	星たべよ、麦 茶	ミートスパゲティー、コロコロサラダ、グレープフル ーツ、ジュリエンスープ	スパゲティー、砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶 詰、だいこん、きゅうり、根切りもやし
29 金	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さけの塩焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ、みそ 汁(こまつな・厚揚げ)	米、砂糖	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、こまつな
30 土	花せんべ い、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、小松菜のなめたけ和え、キウイ フルーツ、豚汁	米、板こんにやく、三温糖、ごま 油	あかうお、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、こまつな、だいこん、にんじん、なめた け、きゅうり、ねぎ、ごぼう
31 日	うの花揚げ、 麦茶	お休み			

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 308kcal	11.9g	8.2g	70mg	1.5mg	124μg	0.23mg	0.16mg	27mg
3歳未満児 223kcal	8.7g	6.1g	52mg	1.1mg	93μg	0.16mg	0.12mg	20mg



～旬の素材・豆知識～
スイカは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうりなどと同じで、夏に実を付けます。すいかを選
ぶときは、糖度12度以上で、ツルの付け根がくぼんでいて、縞模様がかっきりとしている
ものを選びましょう。すいかには、疲労回復効果と利尿作用があるカリウムが多く含ま
れています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材のひとつです。

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