

令和4年 9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木	キンビスアス パラガス、麦茶	御飯、カレイの煮つけ、小松菜の納豆あえ、梨、みそ汁(かぶ)	米、砂糖	かれい、挽きわら納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、かぶ、こまつな、にんじん、かぶ・葉、しょうが
02金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、テンジヤオロース、テンゲンサイのごま酢あえ、オレンジ、中華スープ(きくらげ)	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、すりごま	チキンサンイ、オレンジ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきだけ、黒きくらげ
03土	動物ビスケット、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりのゆかりあえ、グレーベルーツ、すまし汁(はんべん・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、はんべん、米みそ(淡色辛みそ)	グレーベルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ
04日	星たべよ、麦茶	お休み			
05月	ミレービス ケット、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、三色ナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ハム、ごま	バナナ、根切りもやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら
06火	花せんべい、麦茶	御飯、白身魚のフライ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	メルルーサ、卵	キウイフルーツ、キャベツ、トマト、たまねぎ、レタス、にんじん
07水	うの花揚げ、 麦茶	御飯、豆腐の煮豆、テンゲン菜の和え物、グレーベルーツ、みそ汁(魅・ねぎ)	米、片栗粉、花魅、ごま油、油	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	グレーベルーツ、テンゲンサイ、はくさい、にんじん、ねぎ、万能ねぎ
08木	クラッカー、 麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、バイナップル、おくらスープ	米、じゃがいも、乱切りカット、冷凍、フレンチレッシング(乳化型)、油	豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	バイナップル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく
09金	キンビスアス パラガス、麦茶	さつま芋御飯、さんまの塩焼き、ひじきの五目煮、ぶどう、みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、さつまいも、しらたき、砂糖	さんま、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいす水煮缶詰、ちくわ	ぶどう、ほうれんそう、ねぎ、ひじき、さやえんどう
10土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、梨、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、砂糖	さけ、白みそ、かまぼこ、バター	なし、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、レモン果汁
11日	動物ビスケット、麦茶	お休み			
12月	星たべよ、麦茶	御飯、千草焼き、だいこんと昆布の酢の物、ぶどう、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、にらにまぼこ	ぶどう、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、刻みこんぶ、干しこいだけ
13火	ミレービス ケット、麦茶	クリームスパゲッティー、チキンナゲット、ブロッコリーの黒ごまサラダ、オレンジ、オニオンスープ	スパゲッティー、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、粉チーズ、黒ごま	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、バセリ
14水	花せんべい、麦茶	葉飯、あじの照り焼き、筋前煮(付け合わせ)、パイナップル、みそ汁(かぶ)	米、板こんにゃく、砂糖	あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、かぶ、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、かぶ・葉、しょうが
15木	うの花揚げ、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらすあえ、キウイフルーツ、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、油揚げ、赤みそ	キウイフルーツ、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、こぼう、しうが
16金	クラッcker、 麦茶	御飯、鶏のから揚げ、わかめと春雨の和え物、梨、かき玉スープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、ごま	なし、根切りもやし、ほうれんそう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しうが
17土	キンビスアス パラガス、麦茶	御飯、ハイコウロウ、海藻サラダ、バナナ、にらともやしのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、根切りもやし、ピーマン、にら、カットわかめ
18日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
19月	動物ビスケット、麦茶	お休み			
20火	星たべよ、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレーベルーツ、番杏	米、砂糖、ごま油	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	グレーベルーツ、れんこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、葉ねぎ
21水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、ボバイサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	チーズサンドはんぺん、ベーコン	キウイフルーツ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、かぶ・葉
22木	花せんべい、麦茶	ソース焼きそば、焼豚の和え物、梨、のっぺい汁	豚肉(肩ロース)、焼き豚、油揚げ	なし、だいこん、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ごぼう、あおのり	
23金	うの花揚げ、 麦茶	お休み			
24土	クラッcker、 麦茶	御飯、わらわらのパン粉焼き、フレンチサラダ、りんご、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	わらわら、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、バナナ、にんにく
25日	キンビスアス パラガス、麦茶	お休み			
26月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豆腐バーグ、じやこおろし、オレンジ、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、しうが、カットわかめ
27火	動物ビスケット、麦茶	御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	ハム、卵	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ、しめじ
28水	星たべよ、麦茶	御飯、さばのなめこ和え、ほうれん草のごま和え(もやし)、ハイナップル、みそ汁(だいこん・あげ)	米、片栗粉、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	だいこん、ハイナップル、根切りもやし、ほうれんそう、なめたけ、みつば、しうが、カットわかめ
29木	ミレービス ケット、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、野菜スープ(キャベツ)	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)	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきだけ、コーン(冷凍)、にんにく
30金	花せんべい、麦茶	御飯、わらわらのホイル焼き、いんげんのおかか煮、梨、すまし汁(ところこんぶ・ねぎ)	米、花穂、油	さわら、かつお節	なし、いんげん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、葉ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁、ところこんぶ



~旬の素材・豆知識~

今月の旬の食材はぶどうです。

ぶどうはなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養の高さから「炮のミルク」と呼ばれています。ぶどうは、クエン酸、ビタミンA、B1、B2、C等の栄養素は他の果物に比べ平凡なもの、カリウム、鉄、亜鉛、鉄などのミネラルが豊富です。産前産後の妊婦の方にはお勧めです。夏バテや疲労回復にも効果的な果物のため、まだ暑さが残るこの時期、積極的に摂っていきたい食材です。

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。
完了期の延長補食はハイハイが軟齧を提供します。

令和4年 9月 昼食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明高倉保育園

日付	10時おやつ	献立	材 料 名			(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	3時おやつ
			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木	牛乳	わかめ御飯(非常食)、鶏のから揚げ、大豆おろし和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、○ホットケーキキッズ、○炒飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、○牛乳、薄もも肉、生姜揚げ、オレンジ、大根おろし、米みそ(豆乳),○無塩バター、ミモゼ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、こまつな、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しうが	マフィン、牛乳	
02金	バナナ	ぶどうパン、ボハイオムレツ、フレンチサラダ、バイナップル、オランジーナスープ	ぶどうパン、○頃きおにぎり、マカラノ、フレンチドレッシング(分離型)	卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、ベーコン、パター	バナナ、たまねぎ、バイナップル、きゅうり、カットわかめ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム缶	焼きおにぎり、麦茶	
03土	牛乳	五目まぜ御飯、赤魚の煮つけ、白菜の昆布和え、キウイフルーツ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、○じゅがいも、乱切りカット、温湯、糸こんにゃく、三温湯、油	○牛乳、○牛乳、あかうお、薄もも肉、とうけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ベーコン、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、○ベーコン、塩こんぶ、干しこいだけ、カットわかめ	じやがベーコンのチーズ焼き、牛乳	
04日	牛乳	パン・オレ、チキンナゲット、キャベツのサラダ、スマートикチーズ、トマトスープ	パン・オレ、チキンナゲット、チーズ、○豚ひき肉、○オレイン酸	○牛乳、チキンナゲット、チーズ、○豚ひき肉、○オレイン酸	キャベツ、○キャベツ、トマト、たまねぎ、レタス、にんじん、コン(冷凍)、○にんじん	そばめし、麦茶	
05月	牛乳	南煎、かしきの香味焼き、ほうれん草の車えのき茸の	南煎、かしきの香味焼き、ほうれん草の車えのき茸の	米、砂糖、油、○カルボン酸	ふどう、ほうれんそう、えのきだけ、だいこん、にんじん、たまねぎ、セロリ、カットわかめ	アイス、カルボン酸	
06火	ブチダノン	どうもろこし御飯、肉豆腐、いんげん胡麻あえ、バイナップル、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、温湯、糸こんにゃく	○牛乳、味噌豆腐、○胡麻、○米みそ(豆乳)、○卵、油揚げ	ココアクッキー、牛乳		
07水	牛乳、野菜スティック	ツナサンド、かぼちゃのサラダ、バナナ、ボトル風	食パン、○米、○ヨネーズスープ	○牛乳、○豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、油	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、○にんじん、だいこん、干しこいだけ、カットわかめ	ししじゅうし、麦茶	
08木	牛乳	御飯、高野豆腐の酢豚風、小松菜の納豆あえ、柔	米、○ホットケーキキッズ、○豚肉(肩ロース)、○ごま油	○牛乳、○牛乳、挽きわら豆、高野豆腐、○卵、○オレイン酸	パンケーキ、牛乳		
09金	バナナ	きつねうどん、野菜のかき揚げ、きゅうりの酢の物	ゆでうどん、○小麦粉、油、油	○牛乳、○ごま油、油	なし、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、だいこん、干しこいだけ、カットわかめ	パンケーキ、牛乳、教育昆布	
10土	牛乳	わかめ御飯、鶏の照りマヨ焼き、ブロッコリーの三色サラダ、グレーベルーツ、ジュリエンヌスープ	米、○ヨネーズスープ	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳	グレーベルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、赤ビーマン、コーン(冷凍)	ババロアいちご、カルボン酸	
11日	牛乳	なすミースパゲティー、コロコロサラダ、キウイフルーツ、ベーコンのスープ	○牛乳、○豚肉(肩ロース)、○オレイン酸	○牛乳、豚ひき肉、ベーコン、○オレイン酸	キウイフルーツ、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、なす、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、○にんじん、○いんげん、ににく	さつまいも春巻き、牛乳	
12月	牛乳	ハヤシライス、ホテトサラダ、ヨーグルト、はくさいスープ	米、○ヨーグルト(加糖)、○豚肉(肩ロース)、○白玉粉、○油	○牛乳、○豚肉(肩ロース)、○卵、○粉チーズ、油	たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム缶、にんじん、干しこいだけ、カットわかめ	もちもちチーズ、ショア	
13火	ブチダノン	御飯、さんまのかは焼き、ほうれんそうのなめたけ	米、○板こんにゃく、油	○牛乳、○白玉粉、○油、○粉チーズ、油	はうれんそう、なし、なめたけ、しうが、にんじん、干しこいだけ、しうが	ショガーバイ、牛乳	
14水	牛乳	牛乳、うの花揚げ	ラビットロール、ボーケビーンズ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、黒墨ジュース	○牛乳、○板こんにゃく、油、○粉チーズ、油	りんごジュース、たまねぎ、ブロッコリー、ホーリートマト缶詰、にんじん、コーン缶、ににく	フレイドポテト、牛乳	
15木	牛乳	お子様ビビンバ、シュウマイ、トマトの中華風サラダ	○中華めん、米、○ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、○油、○ごま油	バナナ、トマト、きゅうり、はうれんそう、大豆もやし、デジタル、○あづき(乾)、ごま	ショウガーラーメン、麦茶	
16金	バナナ	赤飯、さけの西京焼き、三色お浸し、グレーベルーツ、ジュリエンヌスープ	米、○米、○米、○板こんにゃく、油、○粉チーズ、油	○牛乳、さけ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	○バナナ、グレーベルーツ、はうれんそう、根切りもやし、水菜、にんじん、ねぎ	たい焼き、牛乳、教育昆布	
17土	牛乳	五目まぜ御飯、赤魚の煮つけ、白菜の昆布和え、キウイフルーツ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、○じゅがいも、乱切りカット、温湯、糸こんにゃく、三温湯、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○米みそ(豆乳)	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、干しこいだけ、カットわかめ	じやがベーコンのチーズ焼き、牛乳	
18日	牛乳	御飯、野菜の肉巻き、キャベツのごま酢あえ、オレンジ、あおさ汁	米、○小麦粉、○砂糖、油、○粉チーズ、油	○牛乳、豚ひき肉、○豚肉(肩ロース)、○卵、○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、にんじん、こぼう、いんげん、干しこいだけ	フレンチトースト、牛乳	
19月	牛乳	御飯、かしきの香味焼き、ほうれん草のきのこ(きんぴら)とお味噌	米、○板こんにゃく、油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、○粉チーズ、油	ぶどう、ほうれんそう、えのきだけ、だいこん、にんじん、たまねぎ、セロリ、カットわかめ	きな粉蒸しパン、牛乳	
20火	ブチダノン	どうもろこし御飯、肉豆腐、いんげん胡麻あえ、バイナップル、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、○小麦粉、○砂糖、油、温湯、糸こんにゃく	○牛乳、味噌豆腐、○胡麻、○米みそ(豆乳)、○卵、油揚げ	バイナップル、いんげん、はくさい、にんじん、干しこいだけ、カットわかめ	ココアクッキー、牛乳	
21水	牛乳、野菜スティック	御飯、餃子、野菜炒め、梨、わかめスープ	米、○米、○板こんにゃく、油	○牛乳、ぎょうざ、板こんにゃく、油、○粉チーズ、油	りんごジュース、たまねぎ、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、干しこいだけ	おはぎ、麦茶	
22木	牛乳	サンドイッチバイキング、かぼちゃのサラダ、バナナ、オーナー、ボトル風スープ	食パン、○ヨネーズスープ	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、○板こんにゃく、油	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、干しこいだけ、カットわかめ	お腹屋君ケーキ(純粋はホットケーキ)、牛乳	
23金	バナナ	きつねうどん、野菜のかき揚げ、きゅうりの					