

令和4年 10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 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	豚肉と野菜のカレー炒め、キャベツのおかか和え、りんご、みそ汁(ねぎ・豆腐)	油、片栗粉	豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ
02 日	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
03 月	動物ビスケット、麦茶	御飯、八宝菜、きゅうりとツナの酢の物、グレープフルーツ、はるさめスープ(チンゲン菜)	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、えび(むき身)、ごま、いか	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
04 火	星たべよ、麦茶	みそラーメン、真珠蒸し、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ツナ、油漬缶、赤みそ	りんご、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、カットわかめ、しょうが
05 水	ミレービスケット、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、はくさいのこんぶ和え、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	はくさい、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、なめこ、葉ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ
06 木	花せんべい、麦茶	御飯、かじきのフライ、ブロッコリーの三色サラダ、パイナップル、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉	かじき、かまぼこ、卵	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ
07 金	うの花揚げ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、大根のゆかり和え、キウイフルーツ、きのこ汁	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、あさつき
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、バナナ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、砂糖	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ
09 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶		お休み		
10 月	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
11 火	動物ビスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、トマトの中華風サラダ、バナナ、きくらげスープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	バナナ、トマト、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ
12 水	星たべよ、麦茶	御飯、さばのおろし煮、小松菜の納豆あえ、グレープフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、こまつな、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが
13 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、チーズハンバーグ、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ、コーンスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、ハム、卵、牛乳、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン(冷凍)、ひじき、カットわかめ
14 金	花せんべい、麦茶	カレーうどん、かぼちゃの天ぷら、ほうれん草のしらすあえ、りんご	ゆでうどん、油、てんぷら粉	豚肉(肩ロース)、しらす干し、油揚げ	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
15 土	うの花揚げ、麦茶	ふりかけ御飯、スペイン風オムレツ、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	卵、豆乳	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、トマト、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、エリンギ
16 日	クラッカー、麦茶		お休み		
17 月	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、チキンナゲット、カリフラワーのサラダ、オレンジ、キャベツスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	チキンナゲット、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、ミニトマト、たまねぎ、根切りもやし、マッシュルーム缶、にんじん、にんにく、パセリ
18 火	ソフトせんべい、麦茶	五目まぜ御飯、赤魚の煮つけ、いんげん胡麻あえ、キウイフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、糸こんにゃく、三温糖、砂糖	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、なす、干しいたけ
19 水	動物ビスケット、麦茶	御飯、ホイコーロウ、もやしの中華風和え物、グレープフルーツ、わかめスープ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、カットわかめ
20 木	星たべよ、麦茶	御飯、炒り豆腐、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花魁、油	木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、とろろこんぶ、しょうが
21 金	ミレービスケット、麦茶	ゆかり御飯、鶏かつ、オーロラサラダ、キウイフルーツ、だいこんのスープ	米、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉	鶏もも肉、卵	キウイフルーツ、きゅうり、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、コーン(冷凍)
22 土	花せんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぶの梅和え、りんご、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、バター、かつお節	りんご、かぶ、たまねぎ、たけのこ、かぶ・葉、セロリー、うめびしお、カットわかめ、パセリ
23 日	うの花揚げ、麦茶		お休み		
24 月	クラッカー、麦茶	御飯、たらもの甘辛揚げ、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	パイナップル、にんじん、なす、切り干しだいこん、ねぎ
25 火	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、りんご、おくらスープ	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)、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
26 水	ソフトせんべい、麦茶	あんかけ焼きそば、三色ナムル、バナナ、かき玉汁(にら)	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、ハム、ごま	バナナ、はくさい、根切りもやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら
27 木	動物ビスケット、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、きゅうりのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁(かぶ・あげ)	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、かぶ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、さばのごま味噌焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、けんちん汁(鶏肉)	米、油、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう
29 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、松風焼き、白菜のお浸し、キウイフルーツ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
30 日	花せんべい、麦茶		お休み		
31 月	うの花揚げ、麦茶	御飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーのサラダ、柿、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	さわら、バター、粉チーズ	かき、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶

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 289kcal	11.7g	8.5g	71mg	1.5mg	122μg	0.22mg	0.17mg	32mg
3歳未満児 211kcal	8.7g	6.3g	53mg	1.1mg	90μg	0.16mg	0.12mg	23mg

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



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はかぼちゃです。

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、β-カロテンが豊富に含まれています。ビタミンEは「老化防止のビタミン」、「若返りのビタミン」と呼ばれ、老化の進行や生活習慣病、ガンなどを予防する栄養成分です。β-カロテンは皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。