

令和4年 11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 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、豚肉のきのこ炒め、オーロラサラダ、オレンジ、 はくさいスープ	米、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、ハム、バター	オレンジ、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン (冷凍)、しいたけ、えのきたけ
02 水	ソフトせんべ い、麦茶	けんちんうどん、さつま芋の天ぷら、鶏ささみと野菜の たっぷり和え、キウイフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、さとい も、てんぷら粉、油	鶏ささ身、鶏もも肉、黒ごま	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ
03 木	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
04 金	星たべよ、麦 茶	御飯、鮭のゆず味噌焼き、三色お浸し、パイナップル、 すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、砂糖	さけ、かまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)	パイナップル、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、葉 ねぎ、ゆず果皮
05 土	ミレービス ケット、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、きゅうりの昆布あえ、みかん、み そ汁(こまつな・厚揚げ)	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん、きゅうり、こまつな、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ
06 日	花せんべ い、麦茶	お休み			
07 月	うの花揚げ、 麦茶	ミートスパゲティー、ブロッコリーのミモザサラダ、りん ご、レタススープ	スパゲティー、マヨネーズ、油、 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にん じん、レタス、赤ピーマン
08 火	クラッカー、 麦茶	御飯、さわらの西京焼き、かぶの梅和え、バナナ、 のっぺい汁	米、さといも、砂糖、片栗粉	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	バナナ、かぶ、だいこん、かぶ・葉、ねぎ、ごぼう、うめび しお
09 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、すき焼き風煮物、ほうれん草の磯和え、キウイ フルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、ね ぎ、にんじん、えのきたけ、のり佃煮
10 木	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、チンゲン菜の中華和え、グレー プフルーツ、にらたまスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、根 切りもやし、ねぎ、にら
11 金	動物ビスケッ ト、麦茶	きのこ御飯、くろむつの煮つけ、きゅうりとたくあんのと え物、パイナップル、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、三温糖、砂糖	むつ、木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、鶏もも肉、ごま	パイナップル、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、 しめじ、えのきたけ、干しいたけ、ほうれんそう
12 土	星たべよ、麦 茶	御飯、メンチかつ、コロコロサラダ、柿、あおさ汁	米、油、砂糖	ハム(ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)	かき、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、あおのり
13 日	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
14 月	花せんべ い、麦茶	ゆかり御飯、さばの竜田揚げ、かにかまのみそサラ ダ、パイナップル、すまし汁(ほうれん草)	米、油、片栗粉、砂糖、焼ふ	さば、かにかまぼこ、米みそ(淡 色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、えのき たけ、ねぎ、しょうが
15 火	うの花揚げ、 麦茶	五目ビーフン、ささ身サラダ、りんご、みそ汁(かほ ちゃ・たまねぎ)	ビーフン、マヨネーズ、なたね 油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)、干しえび、すりごま	りんご、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、 にら、たまねぎ、干しいたけ
16 水	クラッカー、 麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、オレンジ、きのこの 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)、ハム	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えの きたけ、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく
17 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、八宝菜、もやしの中華風和え物、オレンジ、はる さめスープ	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、 砂糖、油	豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、 いか	はくさい、オレンジ、根切りもやし、にんじん、こまつな、 たけのこ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
18 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、干草焼き、白菜のなめたけあえ、キウイフル ーツ、みそ汁(かぶ)	米、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、か にかまぼこ、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、かぶ、ほうれんそ う、なめたけ、かぶ・葉、干しいたけ
19 土	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、ブロッコリーのサラダ、み かん、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、パン粉、オリーブ油	さわら、粉チーズ	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン(冷 凍)、パセリ、にんにく
20 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
21 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、キャベツとツナのサラ 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	チーズサンドはんぺん、ツナ油 漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじ ん、レタス
22 火	花せんべ い、麦茶	親子丼、なます、キウイフルーツ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛 みそ)	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、 さやえんどう、刻みこんぶ、きざみのり
23 水	うの花揚げ、 麦茶	お休み			
24 木	クラッカー、 麦茶	御飯、白身魚のピカタ、小松菜とコーンのソテー、オレ ンジ、ベーコンとはくさいのスープ	米、油、小麦粉	メルルーサ、卵、ベーコン	オレンジ、こまつな、はくさい、にんじん、コーン缶
25 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、松風焼き、チンゲン菜の和え物、りんご、みそ汁 (なめこ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、ごま	りんご、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、な めこ、葉ねぎ
26 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、豆腐と青菜のチャンプルー、もやしのゆかりあ え、バナナ、たけのこスープ	米、油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)	バナナ、根切りもやし、チンゲンサイ、たけのこ、にんじ ん、たまねぎ、カットわかめ
27 日	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦 茶	御飯、肉じゃが、白菜ののり和え、キウイフルーツ、み そ汁(なす・油揚げ)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、 油、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、しらす干し	はくさい、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、なす、グ リンピース(冷凍)、焼きのり
29 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、切干大根のごま和え、みか ん、すまし汁(麩・みつば)	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)、すりごま	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだい こん、ピーマン、みつば、干しいたけ、にんにく、しょうが
30 水	花せんべ い、麦茶	菜飯、あじのフライ、だいこんのサラダ、パイナップル、 レタススープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、パン粉、油、小麦粉	あじ、卵、ベーコン	パイナップル、だいこん、たまねぎ、きゅうり、レタス、に んじん、コーン(冷凍)

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	286kcal	11.4g	7.9g	65mg	1.6mg	128μg	0.22mg	0.16mg	32mg
3歳未満児	206kcal	8.3g	5.7g	48mg	1.2mg	94μg	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。
完了期の延長補食はハイハイ軟飯を提供します。



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はブロッコリーです。
ブロッコリーはビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの栄
養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミンCは、レモンの約2倍。
柔らかい茎は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。味や香りくせがない
ので、いろいろな料理に使えます。茎もゆでると甘みがでて、おいしく食
べられます。