

令和4年 12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	ギンビスアスパラガス、麦茶	オムライス、ブロッコリーとツナのサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、コーン(冷凍)、かぶ・葉
02 金	ソフトせんべい、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、りんご	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	りんご、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ
03 土	動物ビスケット、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの土佐あえ、グレープフルーツ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さけ、白みそ、バター、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、うめびしお、カットわかめ、レモン果汁
04 日	星たべよ、麦茶	お休み			
05 月	ミレービスケット、麦茶	ほうとう風うどん、ちくわ磯辺揚げ、かぶの塩昆布あえ、みかん	ゆでうどん、油、小麦粉	ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)	みかん、かぶ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ、かぶ・葉、塩こんぶ、あおのり
06 火	花せんべい、麦茶	御飯、ハンバーグ、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、ジュリエンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、根切りもやし、コーン(冷凍)
07 水	うの花揚げ、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、小松菜のなめたけ和え、バナナ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	バナナ、こまつな、なめたけ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ
08 木	クラッカー、麦茶	ふりかけ御飯、揚げ豆腐、三色お浸し(チンゲン菜)、グレープフルーツ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ほうれんそう、しめじ、干しいたけ
09 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、わかめの酢の物、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・たまねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、生揚げ	パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ
10 土	ソフトせんべい、麦茶	中華丼、ひじきと枝豆のサラダ、りんご、きくらげスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	りんご、はくさい、にんじん、コーン缶、えだまめ、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、ひじき、しょうが、にんにく、黒きくらげ
11 日	動物ビスケット、麦茶	お休み			
12 月	星たべよ、麦茶	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、みかん、にらたまスープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵	みかん、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にら
13 火	ミレービスケット、麦茶	ベーコンとほうれん草のスバゲティー、お魚ナゲット、フレンチサラダ、バナナ、おくらスープ	スバゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、卵抜きベーコン、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、にんにく、パセリ
14 水	花せんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、ほうれん草のナムル、パイナップル、あおさ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、コーン缶、にんにく、あおのり、しょうが
15 木	うの花揚げ、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン缶、かぶ・葉
16 金	クラッカー、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、れんこんの煮物、オレンジ、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、砂糖	あじ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、あさつき、いんげん、しょうが
17 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	ふりかけ御飯、厚焼き卵・ツナ、ひじきの五目煮、りんご、みそ汁(もやし・大根)	米、しらたき、砂糖、油	卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、ちくわ	りんご、だいこん、たまねぎ、根切りもやし、にんじん、ひじき、さやえんどう、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	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、もやしのごま酢あえ、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、花麴、油	生揚げ、豚ひき肉、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、葉ねぎ、グリーンピース、しょうが、とろろこんぶ
20 火	星たべよ、麦茶	カレーライス、マカロニサラダ、りんご、きのこスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マカロニ、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ベーコン、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、しめじ、にんにく
21 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、たらもの甘辛揚げ、チンゲン菜の中華和え、バナナ、みそ汁(かぶ)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、チンゲンサイ、根切りもやし、かぶ、にんじん、かぶ・葉
22 木	花せんべい、麦茶	御飯、肉野菜炒め、ほうれん草の磯和え、みかん、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、根切りもやし、にんじん、ピーマン、のり佃煮、カットわかめ
23 金	うの花揚げ、麦茶	焼きそば、ブロッコリーのサラダ、パイナップル、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	焼きそばめん、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)、かまぼこ	パイナップル、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、コーン(冷凍)、あおのり
24 土	クラッカー、麦茶	菜飯、鶏の照りマヨ焼き、コロコロサラダ、いちご、オニオンスープ	米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ハム(ロース)	いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)
25 日	ギ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、ハムカツ、キャベツとツナのサラダ、バナナ、だいこんのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉、油	ハム、卵、ツナ油漬缶、ベーコン	バナナ、キャベツ、だいこん、だいこん(葉)、にんじん
27 火	動物ビスケット、麦茶	けんちんうどん、ウインナーの天ぷら、小松菜のしらす和え、りんご	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉	ウインナー、豚肉(肩ロース)、しらす干し	りんご、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり
28 水	星たべよ、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、かぶの梅和え、グレープフルーツ、みそ汁(はくさい・えのき)	米、糸こんにゃく、三温糖	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、はくさい、かぶ・葉、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、うめびしお、干しいたけ
29 木	ミレービスケット、麦茶	年末保育のためお休み			
30 金	花せんべい、麦茶	年末保育のためお休み			
31 土	うの花揚げ、麦茶	年末保育のためお休み			

	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	275kcal	10.7g	7.7g	68mg	1.6mg	134 μg	0.22mg	0.15mg	29mg
3歳未満児	201kcal	7.9g	5.7g	51mg	1.2mg	100 μg	0.16mg	0.11mg	21mg



～旬の素材・豆知識～
今月の旬の食材はかぶです。
かぶは寒い時期のほうが甘味も増して、味も美味しくなります。根の部分よりも、葉の部分の方が、栄養素をたくさん含んでおり、葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維が多く含まれているので、葉を捨てずに上手に利用しましょう。根はビタミンCが多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

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