

令和5年 1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
1日	ギンビスアスパラガス、麦茶		元旦のためお休み		
2月	ソフトせんべい、麦茶		年始保育のためお休み		
3日	動物ビスケット、麦茶		年始保育のためお休み		
4水	星たべよ、麦茶	御飯、えびフライ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、油、砂糖	えび	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)
5木	ミレービスケット、麦茶	みそ煮込みうどん、魚河岸あげの煮物、きゅうりの酢の物(しらす)、りんご	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、しらす干し、ごま	りんご、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、カットわかめ
6金	花せんべい、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、パイナップル、レタススープ	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、卵抜きウインナー	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、にんにく
7土	うの花揚げ、麦茶	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、ブロッコリーの三色サラダ、みかん、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	さけ、かまぼこ、バター	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)
8日	クラッカー、麦茶		お休み		
9月	ギンビスアスパラガス、麦茶		お休み		
10火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、野菜の肉巻き、ほうれん草と油揚げのお浸し、オレンジ、みそ汁(大根・えのき)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、カットわかめ
11水	動物ビスケット、麦茶	クリームスパゲティ、お魚ナゲット、オーロラサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、パセリ
12木	星たべよ、麦茶	五目ご飯、カレイの煮つけ、かぶの梅和え、グレープフルーツ、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、糸こんにゃく、砂糖	かれい、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、ごぼう、いんげん、うめびしお、カットわかめ、干しいたけ、しょうが
13金	ミレービスケット、麦茶	御飯、さけの西京焼き、えのきたけの酢の物、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	パイナップル、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、とろろこんぶ、カットわかめ
14土	花せんべい、麦茶	御飯、チャプチェ、トマトの中華風サラダ、りんご、中華スープ(きくらげ)	米、ごま油、砂糖、はるさめ	豚肉(肩ロース)、ごま	りんご、トマト、きゅうり、にんじん、根切りもやし、ピーマン、にら、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ
15日	うの花揚げ、麦茶		お休み		
16月	クラッカー、麦茶	みそラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、赤みそ、ごま	バナナ、ほうれん草、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
17火	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、さばのみそ煮、れんこんのきんぴら、いちご、けんちん汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、白みそ、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ	いちご、れんこん、ねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、しょうが
18水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、大根サラダ、みかん、チンゲンサイスープ	米、片栗粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉	みかん、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しょうが
19木	動物ビスケット、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、あおさ汁	米、しらたき、砂糖	ぶり、だいたず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	オレンジ、ひじき、さやえんどう、あおのり
20金	星たべよ、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、もやしのごま酢あえ、パイナップル、みそ汁(なす・ねぎ)	米、砂糖	卵、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま	パイナップル、根切りもやし、ほうれん草、なす、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、オレンジ、きのこスープ	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、卵抜きベーコン、バター、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、クリームコーン缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、カットわかめ
22日	花せんべい、麦茶		お休み		
23月	うの花揚げ、麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、りんご、わかめスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉、卵抜きハム	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ
24火	クラッカー、麦茶	きつねうどん、納豆あげ、小松菜のおかかあえ、みかん	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	みかん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あさつき
25水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、くろむつの煮つけ、ブロッコリーのごまあえ、りんご、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、三温糖、砂糖	むつ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、カットわかめ
26木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ホイコーロウ、もやしの中華風和え物、オレンジ、にらたまスープ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にら、ピーマン
27金	動物ビスケット、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりの昆布あえ、いちご、すまし汁(たけのこ)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、塩こんぶ、カットわかめ
28土	星たべよ、麦茶	親子丼、ほうれん草の磯和え、キウイフルーツ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、のり佃煮、きざみのり、カットわかめ
29日	ミレービスケット、麦茶		お休み		
30月	花せんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、焼ふ、砂糖、油	かじき、白みそ、バター	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、なめたけ、たまねぎ、たけのこ、セロリー、ねぎ、パセリ
31火	うの花揚げ、麦茶	ミートスパゲティ、ブロッコリーのミモザサラダ、キウイフルーツ、かぶのスープ	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、卵抜きハム	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぶ、にんじん、キャベツ、赤ピーマン

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	271kcal	11.3g	7.6g	66mg	1.4mg	118μg	0.19mg	0.16mg	31mg
3歳未満児	197kcal	8.3g	5.6g	49mg	1.0mg	86μg	0.14mg	0.12mg	23mg



～旬の素材・豆知識～
 今月の旬の食材は小松菜です。
 小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。

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