

令和5年 3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<br>水 | ギンビスアス<br>バラガス、麦<br>茶 | 御飯、はんぺんのチーズフライ、大根サラダ、いちご、<br>ジュリエンスープ              | 米、油、フレンチドレッシング(分<br>離型)                      | チーズサンドはんぺん                        | いちご、だいこん、にんじん、きゅうり、根切りもやし、た<br>まねぎ                                          |
| 02<br>木 | ソフトせんべ<br>い、麦茶        | 五目ご飯、あじの塩焼き、ほうれん草と油揚げのお浸<br>し、パイナップル、みそ汁(麴・わかめ)    | 米、糸こんにゃく、花麴                                  | あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛<br>みそ)、油揚げ        | パイナップル、ほうれん草、にんじん、ごぼう、いんげ<br>ん、カットわかめ、干しいたけ                                 |
| 03<br>金 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶        | 御飯、筑前煮、はくさいのこんぶ和え、清見オレンジ、<br>みそ汁(なめこ・みつば)          | 米、糸こんにゃく、砂糖                                  | 鶏もも肉、米みそ(淡色辛み<br>そ)、油揚げ           | 清見オレンジ、はくさい、にんじん、れんこん、なめこ、た<br>けのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、糸みつば、塩こんぶ                   |
| 04<br>土 | 星たべよ、麦<br>茶           | 御飯、さわらの西京焼き、キャベツのおかか和え、キ<br>ウイフルーツ、すまし汁(たけのこ)      | 米、砂糖                                         | さわら、米みそ(淡色辛みそ)、<br>かつお節           | キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たけのこ、カットわ<br>かめ                                           |
| 05<br>日 | ミレービス<br>ケット、麦茶       | お休み                                                |                                              |                                   |                                                                             |
| 06<br>月 | 花せんべ<br>い、麦茶          | ミートスパゲティー、ブロッコリーのミモザサラダ、パナ<br>ナ、ポトフ風スープ            | スパゲティー、じゃがいも、卵抜<br>きマヨネーズ、油、砂糖               | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きハ<br>ム、卵抜きウインナー、卵    | パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、に<br>んじん、赤ピーマン                                     |
| 07<br>火 | うの花揚げ、<br>麦茶          | カレーライス、かぼちゃのサラダ、パイナップル、トマト<br>スープ                  | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷<br>凍、マヨネーズ、油                | 豚肉(肩ロース)                          | パイナップル、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、<br>きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんにく                         |
| 08<br>水 | クラッカー、<br>麦茶          | 御飯、さばの竜田揚げ、白和え、せとか、みそ汁(なめ<br>こ)                    | 米、油、片栗粉、糸こんにゃく、<br>砂糖                        | さば、木綿豆腐、米みそ(淡色<br>辛みそ)、ごま         | せとか、ほうれん草、だいこん、なめこ、葉ねぎ、にん<br>じん、しょうが                                        |
| 09<br>木 | ギンビスアス<br>バラガス、麦<br>茶 | 御飯、鶏肉のごまみそ焼、キャベツのサラダ、キウイフ<br>ルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)    | 米、フレンチドレッシング(分離<br>型)、砂糖                     | 鶏もも肉、かまぼこ、ごま、米み<br>そ(淡色辛みそ)       | キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじ<br>ん、カットわかめ                                     |
| 10<br>金 | ソフトせんべ<br>い、麦茶        | 御飯、豆腐バーグ、れんこんのサラダ、グレープフ<br>ルーツ、クリームシチュー            | 米、じゃがいも、片栗粉、卵抜き<br>マヨネーズ、油、砂糖                | 木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉                    | グレープフルーツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅ<br>うり、いんげん、しいたけ                                  |
| 11<br>土 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶        | ゆかり御飯、さわらのホイル焼き、小松菜のごま和え、<br>いちご、みそ汁(キャベツ)         | 米、油、砂糖                                       | さわら、米みそ(淡色辛みそ)、<br>油揚げ、すりごま       | いちご、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ、に<br>んじん、赤ピーマン、レモン果汁                               |
| 12<br>日 | 星たべよ、麦<br>茶           | お休み                                                |                                              |                                   |                                                                             |
| 13<br>月 | ミレービス<br>ケット、麦茶       | 御飯、鶏かつ、トマトのサラダ、オレンジ、みそ汁(ほう<br>れん草・豆腐)              | 米、パン粉、油、小麦粉、マヨ<br>ネーズ、フレンチドレッシング(分<br>離型)、砂糖 | 鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡<br>色辛みそ)、卵        | オレンジ、トマト、ほうれん草、きゅうり、カットわかめ                                                  |
| 14<br>火 | 花せんべ<br>い、麦茶          | ふりかけ御飯、揚げ豆腐、もやしのゆかりあえ、キウ<br>イフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)     | 米、砂糖、油                                       | 卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米み<br>そ(淡色辛みそ)、油揚げ    | キウイフルーツ、根切りもやし、ほうれん草、きゅうり、<br>にんじん、たまねぎ、干しいたけ                               |
| 15<br>水 | うの花揚げ、<br>麦茶          | 御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーのサ<br>ラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ    | 米、マヨネーズ、フレンチドレシ<br>ング(分離型)、小麦粉、油             | さけ、ベーコン、粉チーズ                      | グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、コーン<br>(冷凍)、クリームコーン缶、かぶ・葉                           |
| 16<br>木 | クラッカー、<br>麦茶          | チャンポン麺、真珠蒸し、ほうれん草のナムル、パイ<br>ナップル                   | 焼きそばめん、もち米、ごま油、<br>片栗粉、砂糖                    | 豆乳、豚ひき肉、豚肉(ばら)、い<br>か、ごま          | ほうれん草、パイナップル、根切りもやし、チンゲンサ<br>イ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷<br>凍)、ねぎ、干しいたけ、しょうが |
| 17<br>金 | ギンビスアス<br>バラガス、麦<br>茶 | 御飯、さばのみそ煮、白菜のなめたけあえ、いちご、<br>すまし汁(麴・みつば)            | 米、砂糖、焼ふ                                      | さば、白みそ、赤みそ                        | はくさい、いちご、ねぎ、にんじん、なめたけ、みつば、<br>しょうが                                          |
| 18<br>土 | ソフトせんべ<br>い、麦茶        | オムライス、ほうれん草のサラダ、オレンジ、きのこの<br>スープ                   | 米、フレンチドレッシング(分離<br>型)、油                      | 鶏もも肉、ツナ油漬缶                        | オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきた<br>け、しめじ、コーン(冷凍)                                  |
| 19<br>日 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶        | お休み                                                |                                              |                                   |                                                                             |
| 20<br>月 | 星たべよ、麦<br>茶           | けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜の納豆あえ、<br>りんご                   | ゆでうどん、さといも、油、小麦<br>粉                         | ちくわ、挽きわり納豆、鶏もも肉                   | りんご、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ね<br>ぎ、ひじき、あおのり                                    |
| 21<br>火 | ミレービス<br>ケット、麦茶       | お休み                                                |                                              |                                   |                                                                             |
| 22<br>水 | 花せんべ<br>い、麦茶          | 御飯、鮭のフライ、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、<br>すまし汁(みつば)            | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、<br>焼ふ                        | さけ、しらす干し、卵、ごま                     | キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、みつ<br>ば、カットわかめ                                      |
| 23<br>木 | うの花揚げ、<br>麦茶          | チキンピラフ、ポテトサラダ、清見オレンジ、きのこス<br>ープ                    | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷<br>凍、マヨネーズ                  | 鶏もも肉、ベーコン                         | 清見オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきた<br>け、コーン(冷凍)、しめじ                                 |
| 24<br>金 | クラッカー、<br>麦茶          | 御飯、ぶりの照り焼き、いんげん胡麻あえ、パイナッ<br>プル、みそ汁(だいこん・厚揚げ)       | 米、砂糖                                         | ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛<br>みそ)、すりごま        | パイナップル、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ                                                    |
| 25<br>土 | ギンビスアス<br>バラガス、麦<br>茶 | クリームスパゲティー、トマトのサラダ、パナナ、ジュ<br>リエンスープ                | スパゲティー、小麦粉、フレンチ<br>ドレッシング(分離型)               | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、えび、<br>いか、生クリーム、粉チーズ | パナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、根切りもやし、きゅ<br>うり、マッシュルーム缶、カットわかめ、パセリ                       |
| 26<br>日 | ソフトせんべ<br>い、麦茶        | お休み                                                |                                              |                                   |                                                                             |
| 27<br>月 | 動物ビスケッ<br>ト、麦茶        | 焼とり丼、かぶの梅和え、みかん、みそ汁(ほうれん草<br>・ねぎ)                  | 米、油、片栗粉                                      | 鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡<br>色辛みそ)、かつお節     | みかん、かぶ、ねぎ、ほうれん草、かぶ・葉、さやえん<br>どう、うめびしお、しょうが、焼きのり                             |
| 28<br>火 | 星たべよ、麦<br>茶           | 御飯、かじきの竜田揚げ、豆腐のサラダ、いちご、み<br>そ汁(じゃが芋・油揚げ)           | 米、じゃがいも、油、片栗粉、砂<br>糖                         | かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色<br>辛みそ)、油揚げ       | いちご、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが                                                   |
| 29<br>水 | ミレービス<br>ケット、麦茶       | 御飯、マーボー豆腐、だいこんの胡麻マヨサラダ、キ<br>ウイフルーツ、コーンスープ          | 米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、<br>ごま油                       | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ<br>(淡色辛みそ)、すりごま     | キウイフルーツ、だいこん、ねぎ、にんじん、きゅうり、た<br>まねぎ、コーン(冷凍)、レモン果汁、カットわかめ、しょう<br>が            |
| 30<br>木 | 花せんべ<br>い、麦茶          | たらこスパゲティー、チキンナゲット、きゅうりの黒ご<br>まサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ | スパゲティー、油、フレンチドレ<br>ッシング(分離型)                 | チキンナゲット、たらこ、バター、<br>黒ごま           | グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、に<br>んじん、焼きのり                                     |
| 31<br>金 | うの花揚げ、<br>麦茶          | 御飯、豆腐の旨煮、トマトの中華風サラダ、パイナッ<br>プル、中華スープ(きくらげ)         | 米、ごま油、片栗粉、砂糖                                 | 木綿豆腐、豚肉(もも)                       | パイナップル、はくさい、トマト、きゅうり、にんじん、ね<br>ぎ、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ                         |

|       | 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～

今月の旬の食材はせとかです。「清見×アンコール」と「マーコート」を交配して2001年に登録された品種のオレンジです。果重は200～270gくらいで、糖度が高くてやさしい酸味があり、濃厚で優れた風味を持ちます。果肉は柔らかく果汁が豊富で、薄皮がうすいため、みかんのように袋ごと食べられます。カリウムやビタミンCが豊富に含まれているため、高血圧予防や風邪予防に効果があります。

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