

令和5年 2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 水	ギンピスアス バラガス、麦 茶	御飯、スズキのチリソース風、白菜のなめたけあえ、 パイナップル、わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉	すずき	はくさい、パイナップル、ねぎ、にんじん、なめたけ、コー ン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ
02 木	ソフトせんべ い、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、いちご、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)	いちご、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
03 金	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、バナナ、かぶ のスープ(水菜)	米、卵抜きマヨネーズ、パン粉、 油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、 水菜
04 土	星たべよ、麦 茶	五目ませ御飯、カレイの煮つけ、きゅうりの酢の物(し らす)、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、糸こんにゃく、砂糖	かれい、鶏もも肉、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、 ごま	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、なめこ、みつば、 カットわかめ、干ししいたけ、しょうが
05 日	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
06 月	花せんべ い、麦茶	あんかけ焼そば、海藻サラダ、オレンジ、かき玉汁(ほ うれん草)	焼きそばめん、片栗粉、フレンチ ドレッシング(分離型)、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶	オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、カットわかめ
07 火	うの花揚げ、 麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、ほうれん草の磯和え、パイ ナップル、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、たまねぎ、はくさ い、ピーマン、葉ねぎ、のり佃煮
08 水	クラッカー、 麦茶	御飯、あじの照り焼き、ひじきの煮物、みかん、みそ汁 (こまつな・えのき)	米、砂糖、ごま油	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	みかん、こまつな、にんじん、えのきたけ、さやえんど う、切り干しだいこん、ひじき、しょうが
09 木	ギンピスアス バラガス、麦 茶	オムライス、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、レタス のスープ	米、油、フレンチドレッシング(分 離型)、卵抜きマヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵抜きウインナー、 チーズ、卵抜きハム	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、レタス、きゅうり、 にんじん
10 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、こまつなのナムル、グレープフ ルーツ、にらともやしのスープ	米、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、ごま	グレープフルーツ、根切りもやし、こまつな、にんじん、 コーン(冷凍)、にら、にんにく、しょうが
11 土	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
12 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
13 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、白身魚のフライ、キャベツのサラダ、みかん、ト マトスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油	たら	みかん、キャベツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、レタス、 カットわかめ
14 火	花せんべ い、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、ツナとわかめの酢の物、キウイフ ルーツ、みそ汁(麴・わかめ)	米、砂糖、油、片栗粉、花麴	木綿豆腐、ツナ油漬缶、鶏もも 肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、いんげん、カットわ かめ、干ししいたけ、しょうが
15 水	うの花揚げ、 麦茶	カレーうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、いんげん 胡麻あえ、パイナップル	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、 油揚げ、すりごま	パイナップル、いんげん、にんじん、たまねぎ、だいこ ん、しめじ、グリーンピース(冷凍)
16 木	クラッカー、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、 バナナ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、パ ター	バナナ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、たまね ぎ、葉ねぎ、セロリー、パセリ
17 金	ギンピスアス バラガス、麦 茶	御飯、すき焼き風煮物、大根のゆかり和え、オレンジ、 みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、だいこん、たまねぎ、きゅうり、えの きたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ
18 土	ソフトせんべ い、麦茶	豚肉チャーハン、焼豚の和え物、りんご、チンゲンサイ のスープ	米、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、焼き豚、ごま	りんご、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサ イ、きゅうり、ねぎ、ピーマン
19 日	動物ビスケッ ト、麦茶	お休み			
20 月	星たべよ、麦 茶	マーボー豆腐丼、トマトの中華風サラダ、バナナ、はく さいスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、トマト、きゅうり、はくさい、ねぎ、なす、たまね ぎ、しめじ、しょうが、カットわかめ
21 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらす和え、パイナッ プル、すまし汁(麴・たけのこ)	米、焼ふ、砂糖	さば、白みそ、しらす干し、赤 みそ	パイナップル、こまつな、ねぎ、たけのこ、にんじん、しょ うが
22 水	花せんべ い、麦茶	みそラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、グレープ フルーツ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロー ス)、赤みそ、ごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 ねぎ、コーン(冷凍)、にら
23 木	うの花揚げ、 麦茶	お休み			
24 金	クラッカー、 麦茶	御飯、柳川風卵とじ、白菜のお浸し、りんご、あおさ汁	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡 色辛みそ)	はくさい、りんご、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり
25 土	ギンピスアス バラガス、麦 茶	御飯、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりの昆布あえ、キ ウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、花麴、油、砂糖	さけ、淡色みそ	キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、 葉ねぎ、塩こんぶ、とろろこんぶ
26 日	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
27 月	動物ビスケッ ト、麦茶	御飯、ポークチャップ、アスバラサラダ、オレンジ、オニ オンスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油、片栗粉、砂糖	豚肉(ヒレ)、ハム(ロース)	オレンジ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、きゅうり、に んじん、コーン(冷凍)
28 火	星たべよ、麦 茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、キウイフルーツ、マカロニ 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、マカロ ニ、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、マッシュルーム 缶、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)

	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	277kcal	10.9g	7.5g	65mg	1.4mg	116μg	0.22mg	0.15mg	28mg
3歳未満児	203kcal	8.1g	5.7g	48mg	1.0mg	86μg	0.16mg	0.11mg	20mg



～旬の食材・豆知識～
今月の旬の食材はねぎです。
ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

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