

# 令和5年 4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 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	ふりかけ御飯、さけのムニエル、ブロッコリーと コーンのソテー、キウイフルーツ、きのこのスー プ	米、小麦粉、油	さけ、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）
02 日	ソフトせんべ い、麦茶	<b>お休み</b>			
03 月	きらず揚げ、 麦茶	しょうゆラーメン、餃子、こまつなのナムル、パイ ナップル	ゆで中華めん、ごま油、油	ぎょうざ（冷凍）、豚肉（肩 ロース）、ごま	パイナップル、こまつな、根切りもやし、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、コーン（冷凍）、にら
04 火	星たべよ、麦 茶	御飯、あじのフライ、おくらのお浸し、バナナ、 みそ汁（あげ・たまねぎ）	米、パン粉、油、小麦粉	あじ、米みそ（淡色辛み そ）、鶏ささ身、油揚げ、 卵、かつお節	バナナ、オクラ、きゅうり、たまねぎ
05 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、豚肉のねぎ塩炒め、白菜のなめたけあえ、 キウイフルーツ、みそ汁（大根・ほうれん草）	米、砂糖	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡 色辛みそ）	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、根切りもや し、なめたけ、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう
06 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、オレンジ、マカ ロニスープ	米、卵抜きマヨネーズ、マカ ロニ、油	鶏もも肉、卵抜きベーコン	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、コーン（冷凍）
07 金	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、さばのみそ煮、いんげん胡麻あえ、グレー プフルーツ、かき玉汁（小松菜）	米、片栗粉、砂糖	卵、すりごま、さば	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、こまつ な、ねぎ
08 土	クラッカー、 麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、キャベツの昆布 あえ、いちご、みそ汁（麩・わかめ）	米、砂糖、片栗粉、油、花 麩、ごま油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ （淡色辛みそ）	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいた け、グリーンピース、塩こんぶ、しょうが、カットわ かめ
09 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	<b>お休み</b>			
10 月	ソフトせんべ い、麦茶	カレーライス、オーロラサラダ、清見オレンジ、 だいこんのスープ	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）	清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんにく
11 火	きらず揚げ、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、小松菜の煮浸し、パイ ナップル、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、砂糖、油、花麩	かじき、白みそ、油揚げ、バ ター	パイナップル、こまつな、たまねぎ、にんじん、葉 ねぎ、セロリー、とろろこんぶ、パセリ
12 水	星たべよ、麦 茶	御飯、鶏のから揚げ、はるさめサラダ、グレー プフルーツ、すまし汁（豆腐・小松菜）	米、はるさめ、片栗粉、油、 砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐	グレープフルーツ、きゅうり、こまつな、にんじ ん、えのきたけ、にんにく、しょうが
13 木	ミレービス ケット、麦茶	ソース焼きそば、ささ身サラダ、キウイフルーツ 、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）	焼きそばめん、油、マヨネ ーズ、砂糖	鶏ささ身、豚肉（肩ロース）、 米みそ（淡色辛みそ）、油揚 げ、すりごま	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ、あおのり
14 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、さわらのホイル焼き、ほうれん草と油揚げ のお浸し、いちご、豚汁	米、系こんにやく、油、ごま 油	さわら、豚肉（肩ロース）、米 みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にん じん、えのきたけ、ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、レ モン果汁
15 土	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、チンジャオロース、ブロッコリーの黒ごま サラダ、ポンカン、中華スープ（きくらげ）	米、フレンチドレッシング （分離型）、砂糖、油、片栗 粉	豚肉（肩ロース）、黒ごま	ぼんかん、ブロッコリー、ピーマン、たけのこ（ゆ で）、赤ピーマン、にんじん、きゅうり、えのきた け、黒きくらげ
16 日	クラッカー、 麦茶	<b>お休み</b>			
17 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、オレンジ 、おくらスープ	米、砂糖、マヨネーズ、パン 粉、油	豚ひき肉、牛乳、卵	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オク ラ、コーン（冷凍）
18 火	ソフトせんべ い、麦茶	五目ご飯、千草焼き、かぶの梅和え、いちご、あ おさ汁	米、系こんにやく、砂糖	卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、米 みそ（淡色辛みそ）、かつお 節	かぶ、いちご、ほうれんそう、にんじん、かぶ・ 葉、ごぼう、いんげん、うめびしお、干しいた け、あおのり
19 水	きらず揚げ、 麦茶	きつねうどん、納豆あげ、白菜の甘酢和え、キウ イフルーツ	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	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にん じん、あさつき、刻みこんぶ
20 木	星たべよ、麦 茶	御飯、鶏肉と大豆のトマトソース煮、アスパラサ ラダ、グレープフルーツ、コーンスープ	米、フレンチドレッシング （分離型）、油	鶏もも肉、卵抜きハム、だい ず水煮缶詰	グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、グリーンア スパラガス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、コーン（冷凍）、グリーンピース（冷凍）、
21 金	ミレービス ケット、麦茶	御飯、タンドリーカジキ、ポテトサラダ、パイ ナップル、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	かじき、ヨーグルト（無糖）、 ハム	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、 にんじん、しめじ、コーン（冷凍）、にんにく、 しょうが
22 土	ほしのおせ んべい、麦 茶	肉豆腐、小松菜のごまあえ、バナナ、みそ汁（え のき・かまぼこ）	三温糖、砂糖	焼き豆腐、豚肉（肩ロース）、 淡色みそ、かまぼこ、ごま	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、コーン（冷凍）、グリーンピース （冷凍）、あさつき
23 日	サッポロポテ ト、麦茶	<b>お休み</b>			
24 月	クラッカー、 麦茶	御飯、たらびのピザ焼き、ツナとブロッコリーのサ ラダ、甘夏、ジュリエヌスープ	米、マヨネーズ	たら、ツナ油漬缶、とろける チーズ	甘夏、ブロッコリー、たまねぎ、根切りもやし、に んじん、ピーマン、コーン缶、コーン（冷凍）
25 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	クリームスパゲッティー、お魚ナゲット、コロコ ロサラダ、バナナ、トマトスープ	スパゲッティー、小麦粉、砂糖	牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉 （皮付き）、卵抜きハム、え び、いか、生クリーム、粉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、 レタス、コーン（冷凍）、マッシュルーム缶、パセ リ
26 水	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、野菜の肉巻き、もやしのゆかりあえ、キウ イフルーツ、みそ汁（麩・ねぎ）	米、砂糖、花麩	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡 色辛みそ）	キウイフルーツ、根切りもやし、きゅうり、にんじ ん、ごぼう、いんげん、万能ねぎ
27 木	きらず揚げ、 麦茶	御飯、鶏肉のマーメレード焼き、カリフラワーと コーンのサラダ、グレープフルーツ、すまし汁 （豆腐・わかめ）	米、フレンチドレッシング （乳化型）、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐	グレープフルーツ、カリフラワー、ブロッコリー、 コーン（冷凍）、マーメレード、にんじん、ねぎ、 カットわかめ
28 金	星たべよ、麦 茶	御飯、鮭のフライ、チンゲン菜の中華和え、パイナ ップル、春雨スープ	米、パン粉、小麦粉、油、はる さめ、砂糖、ごま油	さけ、卵	パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、 たまねぎ
29 土	ミレービス ケット、麦茶	<b>お休み</b>			
30 日	ほしのおせ んべい、麦 茶	<b>お休み</b>			

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 283kcal	12.0g	8.0g	71mg	1.4mg	112μg	0.22mg	0.16mg	36mg
3歳未満児 207kcal	9.0g	6.0g	53mg	1.0mg	84μg	0.17mg	0.12mg	26mg

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が軟飯を提供します。



～旬の素材・豆知識～

今月はたけのこについて紹介します。  
チロシンというアミノ酸が多く含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のもの  
はチロシンで害はありません。  
カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄し、高血圧に効果や足など  
のむくみをとる作用があります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や  
大腸がんなどの予防に効果があります。