

# 令和5年 5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月	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
02火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、えびフライ、オーロラサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、油、マヨネーズ	えび	キウイフルーツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン
03水	きらず揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
04木	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
05金	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
06土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ、だいごんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、だいごん、コーン(冷凍)、だいごん(葉)
07日	サッポロポテト、麦茶		<b>お休み</b>		
08月	クラッカー、麦茶	焼きそば、ほうれん草とささみの酢和え、バナナ、雷汁	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、あおのり
09火	ギンビスアスパラガス、麦茶	ふりかけ御飯、ミートローフ、コールスローサラダ、パイナップル、レタススープ	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)
10水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりと人参の昆布あえ、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、砂糖	さけ、はんぺん、白みそ、バター	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁
11木	きらず揚げ、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、ほうれん草のナムル、甘夏、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	甘夏、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)
12金	星たべよ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、大根のゆかり和え、キウイフルーツ、かき玉スープ	米、片栗粉、油	鶏もも肉、卵	キウイフルーツ、だいごん、ほうれん草、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが
13土	ミレービスケット、麦茶	菜飯、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、チンゲンサイスープ	米、卵抜きマヨネーズ、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、チンゲンサイ、きゅうり、クリームコーン缶、カットわかめ
14日	ほしのおせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
15月	サッポロポテト、麦茶	御飯、鶏のケチャップ煮、コロコロサラダ、グレープフルーツ、おくらスープ	米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、ハム(ロース)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、オクラ
16火	クラッカー、麦茶	みそラーメン、シュウマイ、白菜のごま酢あえ、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、赤みそ、すりごま	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら
17水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、白身魚のフライ、トマトのサラダ、夏みかん、すまし汁(麩・みつば)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)、焼ふ	メルルーサ	なつみかん、トマト、きゅうり、みつば、えのきたけ、カットわかめ
18木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、かぶの梅和え、キウイフルーツ、あおさ汁	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお、あおのり
19金	きらず揚げ、麦茶	五目ご飯、さばのなめこ和え、小松菜のおかかあえ、メロン、みそ汁(麩・わかめ)	米、糸こんにゃく、片栗粉、焼ふ、砂糖	さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	メロン、こまつな、だいごん、にんじん、なめたけ、みつば、ごぼう、いんげん、しょうが、干しいたけ、カットわかめ
20土	星たべよ、麦茶	御飯、八宝菜、おくらの和え物、キウイフルーツ、春雨スープ	米、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖	豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、いか	はくさい、キウイフルーツ、おくら、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
21日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
22月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、砂糖	ぶり、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、あさつき
23火	サッポロポテト、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、メロン、はくさいスープ	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、ウインナー	メロン、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、にんにく
24水	クラッカー、麦茶	御飯、鶏かつ、れんこんとハムのサラダ、グレープフルーツ、すまし汁(わかめ・大根)	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、卵	グレープフルーツ、れんこん、だいごん、きゅうり、にんじん、カットわかめ
25木	ギンビスアスパラガス、麦茶	きつねうどん、野菜のかき揚げ、もやしのごま酢あえ、パイナップル	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま	パイナップル、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ
26金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、干草焼き、いんげん胡麻あえ、オレンジ、みそ汁(じゃがいも・あげ)	米、じゃがいも、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	オレンジ、いんげん、にんじん、ほうれん草、干しいたけ
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、きゅうりの土佐和え、キウイフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、バター、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、みつば、セロリー、うめびしお、パセリ
28日	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
29月	ミレービスケット、麦茶	御飯、焼肉風炒め、白菜と油揚げのお浸し、グレープフルーツ、かき玉汁(チンゲン菜)	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ	はくさい、グレープフルーツ、キャベツ、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン
30火	ほしのおせんべい、麦茶	ナポリタン、お魚ナゲット、大根サラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	スパゲティ、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)、油	魚ナゲット、ウインナー	キウイフルーツ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン
31水	サッポロポテト、麦茶	御飯、あじのフライ、フレンチサラダ、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	あじ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ねぎ

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 279kcal	11.0g	7.9g	61mg	1.5mg	108μg	0.20mg	0.16mg	30mg
3歳未満児 203kcal	8.1g	5.9g	45mg	1.1mg	80μg	0.14mg	0.11mg	22mg



～旬の素材・豆知識～  
 今月の旬の食材はキャベツです。春キャベツは葉が柔らかく巻きがゆるく、切ると内部まで黄緑色なのが特徴です。みずみずしく甘みが強いので、サラダや浅漬け、千切りキャベツなどそのまま生で食べるのがおすすめです。キャベツは食物繊維やビタミンCのほか、キャベツから発見された成分「キャベジン」が含まれています。

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