

令和5年 6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 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、パイナップル、きくらげスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	パイナップル、きゅうり、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ
02 金	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、きんぴらごぼう、メロン、豚汁	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	ぶり、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	メロン、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
03 土	きらず揚げ、 麦茶	マーボーなす丼、こまつなのナムル、アメリカンチェリー、はるさめスープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	さくらんぼ(米国産)、なす、こまつな、根切りもやし、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、にんにく、しょうが
04 日	皇たべよ、 麦茶	お休み			
05 月	ミレービス ケット、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、いんげん胡麻あえ、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、すりごま	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、干しいたけ
06 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、さけの塩焼き、小松菜とささみのお浸し、夏みかん、五目みそ汁(さといも)	米、さといも(冷凍)	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ、油揚げ	なつみかん、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ
07 水	サッポロポテ ト、麦茶	ジャージャー麺、焼豚の和え物、バナナ、にらたまスープ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、焼き豚、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、にら
08 木	クラッカー、 麦茶	御飯、豆腐の旨煮、わかめと春雨の和え物、パイナップル、チンゲンサイスープ	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、ごま	パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、根切りもやし、きゅうり、いんげん、カットわかめ、干しいたけ、しょうが
09 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鶏のから揚げ、もやしのゆかりあえ、メロン、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、片栗粉、油	鶏もも肉	メロン、根切りもやし、はくさい、葉ねぎ、にんにく、しょうが
10 土	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、くろむつの煮つけ、おくらの梅和え、グレープフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、三温糖、砂糖	むつ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、うめびしお
11 日	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
12 月	皇たべよ、 麦茶	御飯、タンドリーカジキ、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ	かじき、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが
13 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、アメリカンチェリー、きのこのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、パン粉、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、牛ひき肉	さくらんぼ(米国産)、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ
14 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	わかめうどん、野菜のかき揚げ、きゅうりとたくあんのとえ物、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、カットわかめ
15 木	サッポロポテ ト、麦茶	ハヤシライス、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ、レタススープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、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、コーン(冷凍)、えだまめ、レタス、ひじき
16 金	クラッカー、 麦茶	ゆかり御飯、あじのかば焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、油、小麦粉、砂糖	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、なめこ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが
17 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、八宝菜、チンゲン菜の中華和え、夏みかん、わかめスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、ごま、いか	はくさい、なつみかん、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ねぎ、たけのこ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく
18 日	ソフトせんべい、 麦茶	お休み			
19 月	きらず揚げ、 麦茶	御飯、柳川風卵とじ、三色お浸し、キウイフルーツ、みそ汁(麩・わかめ)	米、焼ふ(車ふ)、花麩	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、ごぼう、ねぎ、にんじん、カットわかめ
20 火	皇たべよ、 麦茶	御飯、ハムカツ、アスバラサラダ、グレープフルーツ、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、小麦粉、油	卵抜きハム、卵	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)
21 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、カレーの煮つけ、小松菜のしらす和え、パイナップル、のっぺい汁	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖	かれい、鶏もも肉、しらす干し	パイナップル、こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
22 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	肉みそスパゲティ、ブロッコリーのミモザサラダ、メロン、トマトスープ	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、卵、白みそ、卵抜きハム	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、赤ピーマン
23 金	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、だいこんのサラダ、アメリカンチェリー、ブロッコリースープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、オリーブ油	さわら、卵抜きベーコン、粉チーズ	さくらんぼ(米国産)、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、パセリ、にんにく
24 土	クラッカー、 麦茶	エビピラフ、マカロニサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、マカロニ	えび(むき身)、卵抜きベーコン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、オクラ
25 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
26 月	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、さばのおろし煮、ほうれん草の磯和え、バナナ、みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、なす、たまねぎ、にんじん、のり佃煮、カットわかめ、しょうが
27 火	きらず揚げ、 麦茶	カレーライス、フレンチサラダ、さくらんぼ、しめじスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	たまねぎ、さくらんぼ(国産)、にんじん、きゅうり、しめじ、万能ねぎ、にんにく
28 水	皇たべよ、 麦茶	御飯、たらのチリソース風、三色ナムル、オレンジ、たまごスープ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	たら、卵、卵抜きハム、ごま	オレンジ、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ
29 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、ツナコーンサラダ、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、花麩、フレンチドレッシング(分離型)	チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶	パイナップル、きゅうり、コーン缶、にんじん、葉ねぎ、とろろこんぶ
30 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のおかか和え、アメリカンチェリー、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、さくらんぼ(米国産)、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ

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 308kcal	12.3g	8.4g	66mg	1.5mg	128μg	0.23mg	0.17mg	29mg
3歳未満児 227kcal	9.2g	6.3g	49mg	1.1mg	96μg	0.18mg	0.13mg	22mg



～旬の素材・豆知識～

今月はオクラについて紹介します。

オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトマン、アラバン、ペクチンなど食物繊維です。ペクチンはコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があります。また、カリウムが豊富でナトリウム(塩分)を排泄し高血圧や、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。なるべく濃く鮮やかな緑色のもの、産毛がしっかりと残っているものを選びましょう。オクラは小さめの方が美味しい事が多いです。

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。
完了期の延長補食はハイハイから軟飯を提供します。