

令和5年 7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	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、ホイコーロウ、三色ナムル、キウイフルーツ、わかめスープ	米、油、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ
02 日	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
03 月	きらず揚げ、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、えのきたけの酢の物、メロン、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、焼ふ	さけ、白みそ、かにかまぼこ、バター	メロン、きゅうり、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、みつば、レモン果汁、カットわかめ
04 火	星たべよ、麦茶	塩ラーメン、餃子、海藻サラダ、バナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ
05 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぶの梅和え、キウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、油、花麩	かじき、白みそ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、葉ねぎ、セロリー、うめびしお、とろろこんぶ、パセリ
06 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、肉豆腐、小松菜の磯あえ、グレープフルーツ、みそ汁(わかめ・油揚げ)	米、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、こまつな、根切りもやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ
07 金	サッポロポテト、麦茶	ゆかり御飯、さばの竜田揚げ、きゅうりとたくあんの和え物、オレンジ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、油、片栗粉	さば、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、きゅうり、こまつな、にんじん、だいこん(たくあん)、しょうが
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、ほうれん草とえのき茸のお浸し、ぶどう、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)	ぶどう、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、葉ねぎ
09 日	ギンビスアスパラガス、麦茶		お休み		
10 月	ソフトせんべい、麦茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、パイナップル	ゆでうどん、砂糖、油、小麦粉	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	パイナップル、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり
11 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草のサラダ、ぶどう、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	さけ、ツナ油漬缶、バター	ぶどう、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、オクラ、しめじ、コーン(冷凍)
12 水	星たべよ、麦茶	ハヤシライス、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、かぶ・葉
13 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、あじのかば焼き、切干大根の旨煮、オレンジ、みそ汁(麩・ほうれん草)	米、油、小麦粉、砂糖、花麩	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが
14 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、マーボー豆腐、キャベツとトマトの中華あえ、すいか、にらともやしのスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	すいか、キャベツ、トマト、ねぎ、コーン缶、根切りもやし、にら、しょうが
15 土	サッポロポテト、麦茶	ふりかけ御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、すまし汁(白菜・えのき)	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	鶏もも肉	キウイフルーツ、はくさい、ブロッコリー、えのきたけ、マーマレード、赤ピーマン、コーン(冷凍)
16 日	クラッカー、麦茶		お休み		
17 月	ギンビスアスパラガス、麦茶		お休み		
18 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏かつ、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ、はくさいスープ	米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、ツナ水煮缶、卵	グレープフルーツ、きゅうり、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ
19 水	きらず揚げ、麦茶	なすミートスパゲティ、ほうれん草のサラダ、すいか、ポトフ風スープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵抜きウインナー、ツナ油漬缶	すいか、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、かぶ、コーン(冷凍)、にんにく
20 木	星たべよ、麦茶	御飯、ぶり大根、えのきたけの酢の物、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	オレンジ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ
21 金	ミレービスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、キャベツの中華風和え、ぶどう、春雨スープ	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、しらす干し、ごま	ぶどう、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
22 土	ほしのおせんべい、麦茶	オムライス、マカロニサラダ、バナナ、きのこのスープ	米、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、しめじ
23 日	サッポロポテト、麦茶		お休み		
24 月	クラッカー、麦茶	御飯、カレイの煮つけ、いんげん胡麻あえ、パイナップル、豚汁	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、油揚げ	パイナップル、いんげん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
25 火	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、干草焼き、かぼちゃの甘露、ぶどう、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、かぼちゃ、にんじん、なす、ほうれん草、たまねぎ、干しいたけ
26 水	ソフトせんべい、麦茶	レタスチャーハン、真珠蒸し、海藻サラダ、オレンジ、中華スープ(きくらげ)	米、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、レタス、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ、しょうが、黒きくらげ
27 木	きらず揚げ、麦茶	わかめうどん、野菜のかき揚げ、小松菜の煮浸し、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	バナナ、こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、タンダーカジキ、三色野菜のゴママヨ、すいか、だいこんのスープ	米、マヨネーズ	かじき、ヨーグルト(無糖)、ごま	すいか、大豆もやし、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、きゅうり、にんにく、しょうが
29 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、えびのグラタン、ひじきと枝豆のサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉	えび、卵抜きハム、ピザ用チーズ	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、えだまめ、ひじき
30 日	ほしのおせんべい、麦茶		お休み		
31 月	サッポロポテト、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ、ブロッコリースープ	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)	グレープフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にんにく

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～
すいかは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうりなどと同じで、夏に実を付けます。すいかを選ぶときは、糖度12度以上で、ツルの付け根がくぼんでいて、縞模様がかっきりとしているものを選びましょう。すいかには、疲労回復効果と利尿作用があるカリウムが多く含まれています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材のひとつです。

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