

令和5年 8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 火	ギンピスアス パラガス、麦 茶	みそラーメン、真珠蒸し、トマトの中華風サラダ、パナ ナ	ゆで中華めん、もち米、ごま油、 片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、たまね ぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、カットわか め、しょうが
02 水	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、えのきたけの酢の物、キウイフ ルーツ、チンゲンサイのスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、チンゲンサイ、 えのきたけ、にんにく、カットわかめ、しょうが
03 木	きらず揚げ、 麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、切干大根とはんぺんの 煮物、ぶどう、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、砂糖	あじ、生揚げ、はんぺん、米み そ(淡色辛みそ)	ぶどう、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しょうが
04 金	星たべよ、麦 茶	御飯、柳川風卵とじ、白菜のお浸し、オレンジ、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、オレンジ、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり
05 土	ミレービス ケット、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとわかめの酢みそ 和え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ね ぎ)	米、砂糖、花麩、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、とろろこんぶ
06 日	ほしのおせ んべい、麦 茶	お休み			
07 月	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、豚肉のバター炒め、キャベツとツナのサラダ、 ぶどう、わかめスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、バ ター	ぶどう、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ、 コーン(冷凍)、カットわかめ
08 火	クラッカー、 麦茶	五目ご飯、カレーの煮つけ、三色なます、グレープフ ルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、糸こんにゃく、砂糖	かれい、鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、なす、にんじん、 ごぼう、いんげん、干しいたけ、しょうが
09 水	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、生揚げの味噌炒め、白菜のお浸し、すいか、す まし汁(麩・ねぎ)	米、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)	はくさい、すいか、にんじん、たまねぎ、ピーマン、万能 ねぎ
10 木	ソフトせんべ い、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、チキンナゲッ ト、ブロッコリーのサラダ、レタススープ、オレンジ	スパゲティ、フレンチドレッシ ング(分離型)	チキンナゲツ、卵抜きベーコン	オレンジ、ブロッコリー、ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、レタス、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、にんにく、 パセリ
11 金	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
12 土	星たべよ、麦 茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物、パ ナナ、みそ汁(油揚げ・えのき)	米、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、白み そ、しらす干し、油揚げ、バター、ご ま	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、えのきたけ、カットわかめ、レモン果汁
13 日	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
14 月	ほしのおせ んべい、麦 茶	たぬきうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、おくらのお 浸し、パイナップル	ゆでうどん、天かす、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付 き)、鶏ささ身、かつお節	パイナップル、オクラ、だいこん、きゅうり、ねぎ、カットわ かめ
15 火	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、小松菜の磯和 え、グレープフルーツ、のっぺい汁	米、さといも、板こんにゃく、卵抜 きマヨネーズ、砂糖	かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、 のり佃煮
16 水	クラッカー、 麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、だいこんの スープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベーコン	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅ うり、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、だいこん(葉)
17 木	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、マーボー豆腐、きゅうりともやしのサラダ、ぶど う、かき玉スープ	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ご ま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、卵抜きハ ム、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう、きゅうり、根切りもやし、ねぎ、ほうれん草、た まねぎ、にんじん、しょうが
18 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、たらの甘辛揚げ、キャベツのサラダ、すいか、み そ汁(あげ・たまねぎ)	米、油、フレンチドレッシング(分 離型)、片栗粉、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、ごま	すいか、キャベツ、根切りもやし、たまねぎ、カットわか め
19 土	きらず揚げ、 麦茶	御飯、鶏肉のホイル焼き、大根のゆかり和え、キウイ フルーツ、みそ汁(なめこ)	米	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、なめこ、 にんじん、ピーマン、レモン果汁
20 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
21 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、ハムカツ、コロコロサラダ、パイナップル、おくら スープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	卵抜きハム	パイナップル、にんじん、だいこん、きゅうり、オクラ、 コーン(冷凍)
22 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	ふりかけ御飯、ミートオムレツ、ツナコーンサラダ、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)	卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、ピザ 用チーズ、牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、赤 ピーマン、パセリ
23 水	サッポロポテ ト、麦茶	冷やし中華、小松菜とささみのお浸し、バナナ、中華 スープ(きくらげ)	ゆで中華めん、砂糖、油、ごま 油	卵抜きハム、錦糸卵、鶏ささみ	バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、えのきた け、黒きくらげ
24 木	クラッカー、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、グレー プフルーツ、すまし汁(麩・水菜)	米、砂糖、焼ふ	さば、白みそ、赤みそ、すりごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、にんじ ん、水菜、しょうが
25 金	ギンピスアス パラガス、麦 茶	中華丼、豆腐のサラダ、キウイフルーツ、はるさめスー プ	米、油、はるさめ、ごま油、片栗 粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たけのこ、きゅ うり、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんに く
26 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、さけの西京焼き、ひじきの五目煮、ぶどう、すま し汁(ほうれん草・豆腐)	米、しらたき、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛 みそ)、だいたず水煮缶詰、ちくわ	ぶどう、ほうれん草、ひじき、さやえんどう
27 日	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦 茶	御飯、くろむつの煮つけ、キャベツの昆布あえ、グレー プフルーツ、豚汁	米、板こんにゃく、三温糖、ごま 油	むつ、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、キャベツ、だいこん、にんじん、ね ぎ、ごぼう、塩こんぶ
29 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、松風焼き、ほうれん草のおかか和え、キウイフ ルーツ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、はんぺん、米みそ(淡 色辛みそ)、ごま、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ
30 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	ゆかり御飯、さばの電田揚げ、きゅうりの土佐あえ、オ レンジ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、油、片栗粉、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ、かつお節	オレンジ、きゅうり、だいこん、うめびしお、カットわかめ、 しょうが
31 木	サッポロポテ ト、麦茶	チキンのトマトソーススパゲティ、ブロッコリーの黒ご まサラダ、バナナ、コーンポタージュ	スパゲティ、油、小麦粉、フレ ンチドレッシング(分離型)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ、黒ご ま	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、ホ ールトマト缶詰、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、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～
なすは夏が旬。なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールが含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いましょう。また、カリウムも比較的多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

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