

令和5年 10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日	ギンビスアスパラガス、麦茶	お休み			
02月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれん草とえのき茸のお浸し、パイナップル、みそ汁(はくさい・厚揚げ)	米、砂糖	ぶり、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、パイナップル、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうが
03火	きらず揚げ、麦茶	なすミートスパゲティー、ブロッコリーの三色サラダ、りんご、ポトフ風スープ	スパゲティー、じゃがいも、油、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵抜きウインナー	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、なす、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく
04水	星たべよ、麦茶	御飯、製菓豆腐、きゅうりのゆかりあえ、オレンジ、豚汁	米、板こんにやく、砂糖、油、ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
05木	ミレービスケット、麦茶	豚丼、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ、すまし汁(麴・たけのこ)	米、焼ふ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、白みそ、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、カットわかめ
06金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、小松菜の煮浸し、柿、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、さつまいも、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	柿、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが
07土	サッポロポテト、麦茶	豚肉チャーハン、トマトの中華風サラダ、キウイフルーツ、わんたんスープ	米、油、ごま油、砂糖	焼き豚、わんたん	キウイフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、カットわかめ
08日	クラッカー、麦茶	お休み			
09月	ギンビスアスパラガス、麦茶	お休み			
10火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	さわら、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、クリームコーン缶、だいこん(葉)、パセリ
11水	きらず揚げ、麦茶	わかめうどん、かしわ天、ひじきの煮物、柿	ゆでうどん、小麦粉、砂糖	鶏ささみ	かき、ひじき、にんじん、カットわかめ
12木	星たべよ、麦茶	カレーライス、マカロニサラダ、グレープフルーツ、トマトスープ	米、じゃがいも、マカロニ、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス、にんにく
13金	ミレービスケット、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、みそ汁(たまねぎ・ほうれん草)	米、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが
14土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ハッシュドミートボール、きゅうりとツナのサラダ、バナナ、オニオンスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	ツナ水煮缶、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんにく
15日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
16月	クラッカー、麦茶	御飯、さばの塩焼き、ポテトサラダ、梨、オニオンスープ	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ	さば、卵抜きハム	なし、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり
17火	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、ほうれん草の胡麻和え、りんご、みそ汁(油揚げ・ねぎ)	米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、油揚げ	りんご、ほうれんそう、ねぎ
18水	ソフトせんべい、麦茶	きのご御飯、カレイの煮つけ、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、なす、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが
19木	きらず揚げ、麦茶	ミートソーススパゲティー、キャベツのごまじやこサラダ、コンソメスープ、オレンジ	スパゲティー、砂糖、ごま油	豚ひき肉、釜揚げしらす、すりごま、卵抜きベーコン	ホールトマト缶詰、オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり
20金	星たべよ、麦茶	御飯、チンジャオロース、えのきたけの酢の物、みかん、コーンスープ	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	みかん、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、コーン(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、カットわかめ
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぼちゃの甘煮、バナナ、すまし汁(麴・水菜)	米、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、バター	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、水菜、セロリ、ねぎ、パセリ
22日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
23月	サッポロポテト、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、きんぴらごぼう、柿、なめこの味噌汁	米、板こんにやく、砂糖	あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かき、なめこ、ごぼう、にんじん
24火	クラッカー、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、キャベツとじゃこの酢あえ、みかん、すまし汁(みつば)	米、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、みつば
25水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、酢豚、中華風サラダ、パイナップル、かきたま汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	卵、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、ごま	パイナップル、きゅうり、にんじん、大豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、たけのこ(水煮缶)
26木	ソフトせんべい、麦茶	五目ビーフン、ほうれん草とささみの酢和え、オレンジ、みそ汁(じゃがいも・あげ)	じゃがいも、ビーフン、なたね油、砂糖	豚肉(もも)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、干しえび	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ
27金	きらず揚げ、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう
28土	星たべよ、麦茶	御飯、マーボーなす、海藻サラダ、りんご、キャベツとはるさめの中華スープ	米、はるさめ、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、なす、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、にんにく、しょうが
29日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
30月	ほしのおせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、えびフライ、イタリアンサラダ、りんご、はくさいスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	チーズ、卵抜きウインナー、えび	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、しめじ
31火	サッポロポテト、麦茶	御飯、さけの西京焼き、きんぴらごぼう、キウイフルーツ、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、ごま油、油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、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	298kcal	12.5g	8.0g	73mg	1.5mg	119μg	0.21mg	0.16mg	38mg
3歳未満児	217kcal	9.2g	6.0g	55mg	1.1mg	90μg	0.16mg	0.12mg	21mg

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



～旬の食材・豆知識～

今月の旬の食材はさつまいもです。
さつまいもの主成分はでんぷんですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が非常に多く含まれています。中でもビタミンCはリンゴの10倍以上含まれており、加熱調理しても糊化したでんぷんの作用により壊れにくいのが特徴です。他にも体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムが豊富です。