

令和5年 9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 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、炒り豆腐、もやしのゆかりあえ、パイナップル、みそ汁(なす・ねぎ)	米、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、根切りもやし、きゅうり、にんじん、なす、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが
02 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、れんこんの煮物、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、いんげん
03 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 月	星たべよ、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、梨、おくらスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きウインナー、チーズ	なし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく
05 火	ミレービスケット、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、春雨サラダ、バナナ	ゆで中華めん、はるさめ、砂糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)	バナナ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら
06 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、鶏かつ、小松菜のなめたけ和え、オレンジ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、パン粉、油、小麦粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	オレンジ、こまつな、なめたけ、なす、きゅうり、にんじん
07 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、白菜の煮浸し、パイナップル、すまし汁(かまぼこ・ねぎ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、バター	はくさい、パイナップル、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、セロリ、パセリ
08 金	クラッカー、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、焼豚の和え物、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、焼き豚、鶏もも肉	グレープフルーツ、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、いんげん、干しいたけ、しょうが
09 土	ギンビスアスバラガス、麦茶	オムライス、ポテトサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)
10 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
11 月	きらず揚げ、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、油揚げ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)
12 火	星たべよ、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、トマトスープ	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、ツナ油漬缶、粉チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく
13 水	ミレービスケット、麦茶	ふりかけ御飯、鶏の照り焼き、もやしのゆかりあえ、ぶどう、みそ汁(かぶ)	米、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、かぶ、根切りもやし、きゅうり、かぶ・葉
14 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、きのこスープ	米、油、マヨネーズ、砂糖	卵抜きベーコン、えび	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ
15 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、わかめスープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ごま	パイナップル、チンゲンサイ、根切りもやし、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、コーン(冷凍)、カットわかめ
16 土	クラッカー、麦茶	菜飯、たらのピザ焼き、コロコロサラダ、バナナ、キャベツスープ	米、砂糖	たら、とろけるチーズ	バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、根切りもやし、ピーマン、コーン(冷凍)
17 日	ギンビスアスバラガス、麦茶	お休み			
18 月	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
19 火	きらず揚げ、麦茶	中華丼、二色ナムル、オレンジ、豆腐スープ(にら)	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、ごま	オレンジ、根切りもやし、はくさい、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく
20 水	星たべよ、麦茶	クリームスバゲッティ、オーロラサラダ、バナナ、ブロッコリースープ	スバゲッティ、小麦粉、卵抜きマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵抜きハム、生クリーム、えび、いか、粉チーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、マッシュルーム缶、パセリ
21 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、白菜のりあえ、キウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩、ごま油	さけ、白みそ、バター	はくさい、キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、焼きのり、とろろこんぶ、レモン果汁
22 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、干草焼き、きゅうりの土佐あえ、グレープフルーツ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、砂糖	卵、鶏ひき肉、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、ほうれん草、にんじん、しめじ、万能ねぎ、うめびしお、干しいたけ
23 土	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 日	クラッカー、麦茶	お休み			
25 月	ギンビスアスバラガス、麦茶	御飯、ユーリンチー、大根サラダ、パイナップル、きくらげスープ	米、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、ごま	パイナップル、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、にんにく、しょうが、黒きくらげ
26 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばのおろし煮、小松菜とささみのお浸し、梨、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ	なし、こまつな、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しょうが
27 水	きらず揚げ、麦茶	豚丼、もやしのごま酢あえ、オレンジ、五目みそ汁	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	オレンジ、たまねぎ、根切りもやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ
28 木	星たべよ、麦茶	きのこ御飯、あじの照り焼き、大根の肉みそかけ、キウイフルーツ、すまし汁(ほうれん草)	米、砂糖、焼ふ、片栗粉	あじ、豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ	だいこん、キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが
29 金	ミレービスケット、麦茶	みそラーメン、真珠蒸し、こまつなのナムル、りんご	ゆで中華めん、もち米、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、赤みそ、ごま	りんご、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが
30 土	ほしのおせんべい、麦茶	親子丼、白菜のなめたけあえ、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	鶏もも肉、卵、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、なめたけ、カットわかめ、きざみのり

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～

今月の旬の食材はぶどうです。ぶどうはなんと世界中で一番生産されている果物で、ヨーロッパではその栄養価の高さから「畑のミルク」と呼ばれています。ぶどうは、クエン酸、ビタミンA、B1、B2、C等の栄養素は他の果物に比べ平凡なもの、カリウム、鉄、亜鉛、銅等のミネラルが豊富です。産前産後の妊婦の方にはお勧めです。夏バテや疲労回復にも効果的な果物のため、まだ暑さが残るこの時期、積極的に摂ってほしい食材です。

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。