

# 令和5年 11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 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	ハヤシライス、マカロニサラダ、オレンジ、きのこの スープ	米、マカロニ、卵抜きマヨネ ーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム 缶、キャベツ、えのきたけ、しめじ
02 木	ソフトせんべ い、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、パイ ナップル	ゆで中華めん、ごま油、油、砂 糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロ ース)、ごま	ほうれん草、パイナップル、キャベツ、にんじん、ねぎ、 コーン(冷凍)、にら
03 金	きらず揚げ、 麦茶		<b>お休み</b>		
04 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(しら す)、みかん、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖	さけ、白みそ、しらす干し、かま ぼこ、バター、ごま	みかん、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、葉ねぎ、カットわかめ、レモン果汁
05 日	ミレービス ケット、麦茶		<b>お休み</b>		
06 月	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、柳川風卵とじ、かぶの梅和え、グレープフル ーツ、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、ねぎ、ごぼう、こまつな、かぶ・ 葉、うめびしお
07 火	サッポロポテ ト、麦茶	ほうとう風うどん、魚河岸あげのおろしポン酢、三色お 浸し、バナナ	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、米みそ(淡色辛み そ)、豚肉(ばら)	バナナ、だいこん、ほうれん草、根切りもやし、かぼ ちゃ、ごぼう、ねぎ、にんじん、しめじ
08 水	クラッカー、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、キャベツの酢の物、りんご、すま し汁(麩・ほうれん草)	米、砂糖、手まり麩	さば、白みそ、赤みそ、ごま	りんご、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、しょうが、カットわ かめ
09 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、ハムカツ、コールスローサラダ、みかん、トマト スープ	米、パン粉、小麦粉、油、卵抜き マヨネーズ、砂糖	卵抜きハム、卵	みかん、キャベツ、トマト、たまねぎ、レタス、にんじん
10 金	ソフトせんべ い、麦茶	中華丼、もやしの和え物、パイナップル、きくらげス ープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	パイナップル、はくさい、根切りもやし、にんじん、こまつ な、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ、しょう が、にんにく、黒きくらげ
11 土	きらず揚げ、 麦茶	御飯、チキンのピザ焼き、カリフラワーとコーンのサラ ダ、キウイフルーツ、キャベツスープ	米、フレンチドレッシング(乳化 型)、油	鶏もも肉、とろけるチーズ	キウイフルーツ、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷 凍)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュ ルーム缶、根切りもやし
12 日	星たべよ、麦 茶		<b>お休み</b>		
13 月	ミレービス ケット、麦茶	インディアンズパゲティー、イタリアンサラダ、オレンジ 、だいこんのスープ	スパゲティー、フレンチドレ ッシング(分離型)、卵抜きマヨネ ーズ、油、砂糖	豚ひき肉、卵抜きウインナー、 チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅ うり、セロリー、だいこん(葉)
14 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、たらのチリソース風、白菜のなめたけあえ、りん ご、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	たら、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、なめたけ、たまねぎ
15 水	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、野菜のごま酢あえ、キウイフルーツ 、わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、ごま	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、キャ ベツ、ねぎ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ
16 木	クラッカー、 麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、レタスス ープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじ ん、コーン(冷凍)
17 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	ゆかり御飯、くろむつの煮つけ、小松菜のしらす和え、 みかん、みそ汁(なめこ)	米、三温糖	むつ、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し	みかん、こまつな、なめこ、にんじん、みつば
18 土	ソフトせんべ い、麦茶	エビドリア、スパゲティーサラダ、グレープフル ーツ、おくらスープ	米、スパゲティー、卵抜きマヨ ネーズ、油、パン粉	えび、粉チーズ	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン 缶、オクラ、マッシュルーム、こまつな、コーン(冷凍)、 パセリ
19 日	きらず揚げ、 麦茶		<b>お休み</b>		
20 月	星たべよ、麦 茶	御飯、ハンバーグ、コロコロサラダ、パイナップル、はく さいスープ	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	パイナップル、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、 はくさい、しめじ
21 火	ミレービス ケット、麦茶	ソース焼きそば、小松菜とささみのお浸し、オレンジ、 あおさ汁	焼きそばめん、油	豚肉(肩ロース)、鶏ささみ、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、あおりのり
22 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、タンドリーカジキ、ブロッコリーのサラダ、パナ ナ、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)	かじき、ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン(冷 凍)、にんにく、しょうが
23 木	サッポロポテ ト、麦茶		<b>お休み</b>		
24 金	クラッカー、 麦茶	御飯、白身魚のフライ、フレンチサラダ、パイナップ ル、ジュリエンスープ	米、油、フレンチドレッシング(分 離型)	ツナ油漬缶	パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、根切りもや し
25 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、松風焼き、白菜の煮浸し、みかん、さつま汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗 粉	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)、ごま	みかん、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、たま ねぎ、ごぼう、さやえんどう
26 日	ソフトせんべ い、麦茶		<b>お休み</b>		
27 月	きらず揚げ、 麦茶	カレーライス、トマトのサラダ、オレンジ、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)	豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、 コーン(冷凍)、カットわかめ、にんにく
28 火	星たべよ、麦 茶	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりの土佐あえ、りん ご、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、砂糖	卵、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	りんご、きゅうり、ほうれん草、にんじん、うめびしお、 カットわかめ、干しいたけ
29 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、パイナップル、かき 玉汁(にら)	米、片栗粉、フレンチドレッシ ング(分離型)、油	鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶	パイナップル、きゅうり、にんじん、にら、カットわかめ、 にんにく、しょうが
30 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、グレー プフルーツ、すまし汁(ほうれん草)	米、砂糖、焼ふ、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、えのきた け、切り干しだいこん、ねぎ、干しいたけ

エネルギー	タンパク質	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～

今月の旬の食材はブロッコリーです。  
ブロッコリーはビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの  
栄養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミンCは、レモンの約  
2倍。柔らかい茎は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。味や香りにくせ  
がないので、いろいろな料理に使えます。茎もゆでると甘みがでて、お  
いしく食べられます。

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。  
完了期の延長補食はハイハインが軟飯を提供します。