

令和5年 12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 パラガス、麦 茶	きつねうどん、納豆あげ、ほうれん草とささみの酢和え、バナナ	ゆでうどん、片栗粉、米粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏ささ身、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、あさつき
02 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、あじの照り焼き、かぶの梅和え、キウイフルーツ、雷汁	米、ごま油	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、うめびしお、しょうが
03 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 月	星たべよ、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、パイナップル	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	パイナップル、トマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、カットわかめ
05 火	ミレービス ケット、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、もやしのごま酢あえ、キウイフルーツ、すまし汁(こまつな・えのき)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが
06 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、しめじ
07 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、もやしのゆかりあえ、バナナ、みそ汁(えのき・豆腐)	米、焼ふ(車ふ)	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ
08 金	クラッカー、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、三色お浸し、みかん、すまし汁(わかめ・大根)	米、油	さわら	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、根切りもやし、だいこん、えのきたけ、にんじん、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ
09 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりの昆布あえ、りんご、にらともやしのスープ	米、油、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、根切りもやし、ピーマン、にんじん、にら、塩こんぶ
10 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
11 月	きらず揚げ、麦茶	御飯、さばのおろし煮、かぼちゃのそぼろあんかけ、バナナ、みそ汁(玉ねぎ・あげ)	米、砂糖、油、片栗粉	さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが
12 火	星たべよ、麦茶	ミートスパゲティー、ポテトサラダ、オレンジ、はくさいスープ	スパゲティー、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ
13 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、鶏かつ、フレンチサラダ、パイナップル、すまし汁(たけのこ)	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、カットわかめ
14 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、チンジャオロース、大根とコーンの和え物、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、だいこん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、にんじん
15 金	サッポロポテト、麦茶	ゆかり御飯、生揚げの味噌炒め、紅白なます、りんご、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、刻みこんぶ
16 土	クラッカー、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぶの和え物、キウイフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、バター	キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、みつば、セロリー、えのきたけ、パセリ
17 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶	お休み			
18 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、あじの南蛮漬け、白菜のおかか和え、パイナップル、みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、パイナップル、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす
19 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏肉の味噌焼、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ、すまし汁(えのき)	米、砂糖、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
20 水	星たべよ、麦茶	五目ビーフン、小松菜とささみのお浸し、バナナ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	ビーフン、なたね油、砂糖	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささみ、干しえび	バナナ、こまつな、にんじん、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、にら、たまねぎ、干しいたけ
21 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、マーボー豆腐、きゅうりの中華風サラダ、みかん、はるさめスープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが
22 金	ほしのおせんべい、麦茶	混ぜご飯、赤魚の煮つけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、キウイフルーツ、あおさ汁	米、糸こんにゃく、三温糖	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、あおのり
23 土	サッポロポテト、麦茶	チキンピラフ、カリフラワーのサラダ、りんご、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ	卵抜きウィンナー、鶏もも肉	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、にんじん
24 日	クラッカー、麦茶	お休み			
25 月	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ふりかけ御飯、揚げ豆腐、大根のゆかり和え、バナナ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、花麩、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ
26 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、カレーコロッケ、きゅうりとツナのサラダ、オレンジ、かぶのスープ	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	牛ひき肉、ツナ水煮缶、卵	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉
27 水	きらず揚げ、麦茶	クリームスパゲッティー、お魚ナゲット、コロコロサラダ、りんご、キャベツスープ	スパゲティー、小麦粉、砂糖	牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉(皮付き)、生クリーム、えび、いか、粉チーズ	りんご、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、マッシュルーム缶、パセリ
28 木	星たべよ、麦茶	御飯、さけのパン粉焼き、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、ブロッコリースープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、パン粉	さけ、チーズ、ウィンナー、粉チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、にんにく
29 金	ミレービス ケット、麦茶	年末保育のためお休み			
30 土	ほしのおせんべい、麦茶	年末保育のためお休み			
31 日	サッポロポテト、麦茶	年末保育のためお休み			

	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	400kcal	16.7g	10.6g	89mg	2.0mg	163 μg	0.28mg	0.22mg	42mg
3歳未満児	289kcal	12.2g	7.8g	66mg	1.5mg	122 μg	0.21mg	0.16mg	31mg

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



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はかぶです。

かぶは寒い時期のほうが甘味も増して、味も美味しくなります。根の部分よりも、葉の部分の方が、栄養素をたくさん含んでおり、葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維が多く含まれているので、葉を捨てずに上手に利用しましょう。根はビタミンCが多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。