

令和6年 1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月			元日のためお休み		
02火	ソフトせんべい、麦茶		年始保育のためお休み		
03水	きらず揚げ、麦茶		年始保育のためお休み		
04木	星たべよ、麦茶	御飯、干草焼き、きゅうりとたくあんのとえ物、みかん、みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、ごま	みかん、きゅうり、にんじん、こまつな、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、えのきたけ、干しいたけ
05金	ミレービスケット、麦茶	御飯、ヒレカツ、こまつなのナムル、キウイフルーツ、春雨スープ	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油、パン粉	豚ヒレ肉、ごま	キウイフルーツ、こまつな、根切りもやし、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)
06土	ほしのおせんべい、麦茶	ゆかり御飯、さばのおろし煮、ツナとわかめの酢の物、りんご、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	さば、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、だいこん、きゅうり、なめこ、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが
07日	サッポロポテト、麦茶		お休み		
08月	クラッカー、麦茶		お休み		
09火	ギンピアスパラガス、麦茶	御飯、コロッケ、大根サラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	コロッケ、卵抜きウィンナー	パイナップル、だいこん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん
10水	ソフトせんべい、麦茶	五目ご飯、さばのごま味噌焼き、小松菜のしらす和え、みかん、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、糸こんにゃく、油、砂糖	さば、鶏もも肉、しらす干し、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、こまつな、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、いんげん、干しいたけ
11木	きらず揚げ、麦茶	けんちんうどん、野菜のかき揚げ、白菜のなめたけあえ、バナナ	ゆでうどん、さといも、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、なめたけ、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
12金	星たべよ、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	米、油、小麦粉	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、根切りもやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しょうが
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、ぶり大根、ブロッコリーのごまあえ、キウイフルーツ、みそ汁(はくさい・えのき)	米、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	キウイフルーツ、だいこん、ブロッコリー、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが
14日	ほしのおせんべい、麦茶		お休み		
15月	サッポロポテト、麦茶	みそラーメン、真珠蒸し、こまつなのナムル、パイナップル	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)、ごま	パイナップル、根切りもやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
16火	クラッカー、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、大根と人参の甘酢あえ、キウイフルーツ、すまし汁(麩・たけのこ)	米、焼ふ、砂糖	さけ、白みそ、バター	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しめじ、レモン果汁
17水	ギンピアスパラガス、麦茶	御飯、肉じゃが、きゅうりとたくあんの和え物、みかん、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ
18木	ソフトせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、ミートオムレツ、フレンチサラダ、りんご、ジュリエンスープ	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	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、根切りもやし、パセリ
19金	きらず揚げ、麦茶	御飯、たらの甘辛揚げ、ほうれん草の磯和え、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	たら、ごま	オレンジ、ほうれんそう、葉ねぎ、とろろこんぶ、焼きのり
20土	星たべよ、麦茶	エビピラフ、ブロッコリーのミモザサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	えび(むき身)、卵、卵抜きハム、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ
21日	ミレービスケット、麦茶		お休み		
22月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かれのい黄金焼き、ひじきの五目煮、バナナ、すまし汁(麩・みつば)	米、しらたき、卵抜きマヨネーズ、焼ふ、砂糖	かれのい、だいたい水煮魚詰、ちくわ	バナナ、みつば、ひじき、さやえんどう、えのきたけ
23火	サッポロポテト、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、パイナップル、おくらスープ	米、じゃがいも、乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	パイナップル、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)
24水	クラッカー、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、白菜のおかか和え、グレープフルーツ、あおさ汁	米、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、レモン果汁、あおのり
25木	ギンピアスパラガス、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりの中華風サラダ、みかん、春雨スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵抜きハム	みかん、はくさい、きゅうり、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ
26金	ソフトせんべい、麦茶	肉みそスパゲティ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、キウイフルーツ、ミネストローネスープ	スパゲティ、砂糖、油、フレンチドレッシング(分離型)	豚ひき肉、白みそ、卵抜きベーコン、黒ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、セロリー、にんにく
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、りんご、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、ピーマン、ねぎ、うめびしお
28日	星たべよ、麦茶		お休み		
29月	ミレービスケット、麦茶	マーボー豆腐丼、もやしの中華風和え物、オレンジ、わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが
30火	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、あじの照り焼き、切干大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、砂糖	あじ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、にんじん、あさつき、切り干しだいこん、干しいたけ、しょうが
31水	サッポロポテト、麦茶	御飯、松風焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、みかん、みそ汁(大根・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ

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



～旬の素材・豆知識～
 今月の旬の食材は小松菜です。
 小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。

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