

令和6年 2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 木	ギンビスアスパラガス、麦茶	けんちんうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜とコーンのごま和え、パナナ	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり
02 金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、白菜のなめたけあえ、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油、砂糖	かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、パイナップル、にんじん、なめたけ、カットわかめ、しょうが
03 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、三色お浸し(チンゲン菜)、グレープフルーツ、みそ汁(えのき・かまぼこ)	米、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、淡色みそ、かまぼこ	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、あさつき、干しいたけ、しょうが
04 日	星たべよ、麦茶	お休み			
05 月	ミレービスケット、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、チキンナゲット、コールスローサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、砂糖	チキンナゲット、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ
06 火	ほしのおせんべい、麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、りんご、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベーコン	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、コーン(冷凍)、だいこん(葉)
07 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	パイナップル、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ
08 木	クラッカー、麦茶	菜飯、千草焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かにかまぼこ	グレープフルーツ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ、カットわかめ
09 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、みかん、春雨スープ	米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉	みかん、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、たまねぎ、にんにく、しょうが
10 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、パナナ、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、砂糖	さば、白みそ、赤みそ、すりごま	バナナ、ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、葉ねぎ、しょうが
11 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
12 月	星たべよ、麦茶	お休み			
13 火	ミレービスケット、麦茶	御飯、ホイコウロウ、かぶの梅和え、オレンジ、わかめスープ	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、かぶ、キャベツ、たまねぎ、かぶ・葉、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、うめびしお、カットわかめ
14 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりの中華風サラダ、キウイフルーツ、さくらげスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵抜きハム	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、根切りもやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ
15 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、さげのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、いちご、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さげ、白みそ、バター	いちご、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しめじ、カットわかめ、レモン果汁
16 金	クラッカー、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、白菜の甘酢和え、りんご	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、油揚げ	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、刻みこんぶ
17 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	豚丼、ほうれん草のおかか和え(コーン)、グレープフルーツ、みそ汁(豆腐・油あげ)	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ
18 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
19 月	きらず揚げ、麦茶	御飯、あじの照り焼き、筑前煮(付け合わせ)、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ・大根)	米、板こんにゃく、砂糖	あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、なめこ、たけのこ(ゆで)、いんげん
20 火	星たべよ、麦茶	チャンポン麺、餃子、ほうれん草のナムル、パナナ	焼きそばめん、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ばら)、かまぼこ、豆乳、ごま	バナナ、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、コーン(冷凍)、ねぎ
21 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、小松菜のなめたけ和え、パイナップル、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめたけ、カットわかめ
22 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ハムカツ、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、キャベツスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	ハムカツ	オレンジ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、根切りもやし
23 金	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 土	クラッカー、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、ほうれん草のしらすあえ、みかん、みそ汁(かぶ)	米、三温糖、糸こんにゃく	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	みかん、ほうれん草、かぶ、にんじん、ごぼう、いんげん、かぶ・葉、干しいたけ
25 日	ギンビスアスパラガス、麦茶	お休み			
26 月	ソフトせんべい、麦茶	ミートスパゲティー、ブロッコリーの三色サラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きウインナー	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、だいこん、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)
27 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、豆腐バーグ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、みかん、すまし汁(麩・みつば)	米、片栗粉、砂糖、油、焼ふ	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、白みそ、ごま	みかん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、みつば、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ
28 水	星たべよ、麦茶	御飯、鮭のフライ、フレンチサラダ、パイナップル、レタススープ	米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、ツナ油漬缶、卵	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス
29 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、鶏の照り焼き、ひじきの煮物、りんご、みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、ほうれん草、にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき

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 302kcal	11.9g	7.9g	67mg	1.5mg	120μg	0.24mg	0.17mg	31mg
3歳未満児 217kcal	8.5g	5.7g	49mg	1.1mg	88μg	0.18mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～
 今月の旬の食材はねぎです。
 ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カルシウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に食べるとさらに効果的です。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、時間と共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

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