

令和6年 3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	ギンピスアス パラガス、麦 茶	ふりかけ御飯、擬製豆腐、白菜のお浸し、オレンジ、みそ汁(油揚げ・わかめ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、カットわかめ
02 土	ソフトせんべい、麦茶	中華丼、チンゲン菜の和え物、いちご、にらともやしのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、ごま	いちご、はくさい、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、たけのこ、にら、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく
03 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 月	星たべよ、麦茶	御飯、鶏かつ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ
05 火	ミレービスケット、麦茶	御飯、豆腐バーグ、ブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	グレープフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、しいたけ
06 水	ほしのおせんべい、麦茶	ゆかり御飯、カレーの煮つけ、小松菜の磯和え、オレンジ、豚汁	米、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	かれい、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、のり佃煮、しょうが
07 木	サッポロポテト、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、きゅうりの酢の物、パナナ	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、しらす干し、ごま	パナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ
08 金	クラッカー、麦茶	御飯、あじの南蛮漬け、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、油、ごま油	あじ、木綿豆腐	パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、ピーマン、にら
09 土	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、みかん、春雨スープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	みかん、きゅうり、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、むきたまねぎ、カットわかめ
10 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
11 月	きらず揚げ、麦茶	きつねうどん、野菜のかき揚げ、白菜の昆布和え、パナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	パナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ
12 火	星たべよ、麦茶	オムライス、ポテトサラダ、オレンジ、ポトフスープ	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、卵抜きハム、卵抜きウインナー	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、キャベツ、コーン缶
13 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、いんげん胡麻あえ、いちご、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、バター、すりごま	いんげん、いちご、にんじん、たけのこ、むきたまねぎ、セロリー、カットわかめ、パセリ
14 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、れんこんとハムのサラダ、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵抜きハム	グレープフルーツ、れんこん、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、しょうが
15 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、干草焼き、切干大根の和え物、みかん、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	みかん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、切り干しいたけ、干しいたけ、カットわかめ
16 土	クラッカー、麦茶	菜飯、鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草のサラダ、りんご、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)	さけ、ツナ油漬缶、バター	りんご、ほうれんそう、にんじん、かぶ、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、しめじ、かぶ・葉
17 日	ギンピスアス パラガス、麦 茶	お休み			
18 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、焼肉風炒め、春雨サラダ、キウイフルーツ、わかめスープ	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ
19 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、きゅうりとわかめの酢みそ和え、パイナップル、すまし汁(はくさい・ねぎ)	米、砂糖、油	さわら、白みそ、ごま	パイナップル、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、えのきたけ、はくさい、葉ねぎ、赤ピーマン、カットわかめ、レモン果汁
20 水	星たべよ、麦茶	お休み			
21 木	ミレービスケット、麦茶	ハヤシライス、パナナ、かぼちゃのサラダ、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	パナナ、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ
22 金	ほしのおせんべい、麦茶	とん汁うどん、納豆あげ、小松菜のごま和え、りんご	ゆでうどん、さといも、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、こまつな、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、あさつき、ねぎ
23 土	サッポロポテト、麦茶	御飯、鶏肉の照り炒め、切干大根の旨煮、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ、切り干しいたけ、干しいたけ
24 日	クラッカー、麦茶	お休み			
25 月	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、ぶり大根、白菜のなめたけあえ、パナナ、あおさ汁	米、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、はくさい、だいこん、にんじん、なめたけ、しょうが、あおのり
26 火	ソフトせんべい、麦茶	トマトクリームスパゲティ、チキンナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、清見オレンジ、おくらスープ(コーン)	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、チキンナゲット、生クリーム、ベーコン	清見オレンジ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン(冷凍)、オクラ、しめじ
27 水	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、三色お浸し、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、かまぼこ	グレープフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、葉ねぎ、にんにく、しょうが、ゆず果皮
28 木	星たべよ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの和え物、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、砂糖、花麩、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、きゅうり、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、葉ねぎ、とろろこんぶ
29 金	ミレービスケット、麦茶	御飯、さけのホイル焼き、たけのこ根菜の煮物、キウイフルーツ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも、油、砂糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、むきたまねぎ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ
30 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の中華煮、大根サラダ、いちご、チンゲンサイスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	いちご、だいこん、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく
31 日	サッポロポテト、麦茶	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	292kcal	11.7g	8.3g	75mg	1.7mg	131μg	0.23mg	0.17mg	31mg
3歳未満児	212kcal	8.6g	7.8g	56mg	1.2mg	99μg	0.17mg	0.12mg	23mg



～旬の素材・豆知識～
アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できますが、春から初夏にかけてが最もおいしい時期となります。穂先が締まって、根もとのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。また、色は鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。
アスパラガスには、腎臓や肝臓に効果のあるアスパラギン酸や、血管を丈夫にする

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