

令和6年 4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	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、ひれかつ、コールスローサラダ、パイナップル、きのこのスープ	米、パン粉、油、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、砂糖	豚肉(ヒレ)	パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ
02火	ソフトせんべい、麦茶	みそラーメン、餃子、海藻サラダ、バナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、赤みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ
03水	きらず揚げ、麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜のしらす和え、甘夏、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さば、白みそ、しらす干し、赤みそ	甘夏、こまつな、ねぎ、たけのこ、にんじん、しょうが、カットわかめ
04木	星たべよ、麦茶	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、キウイフルーツ、おくらスープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
05金	ミレービスケット、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、たけのこと根菜の煮物、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、油、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、にんじん、むきたまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが
06土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ハンバーグ、大根サラダ、りんご、キャベツスープ	米、パン粉、油、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	りんご、だいこん、むきたまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、根切りもやし
07日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
08月	クラッカー、麦茶	あんかけ焼そば、きゅうりとホタテのサラダ、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	焼きそばめん、卵抜きマヨネーズ、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶	キウイフルーツ、ほうさい、トマト、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、黒きくらげ
09火	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、白菜のりあえ、グレープフルーツ、にらたまスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵	ほうさい、グレープフルーツ、にんじん、にら、いんげん、焼きのり、干しいたけ、しょうが
10水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ハムカツ、トマトのサラダ、バナナ、すまし汁(わかめ・もやし)	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	卵抜きハム	バナナ、トマト、きゅうり、根切りもやし、カットわかめ
11木	きらず揚げ、麦茶	五目ご飯、さけの塩焼き、いんげん胡麻あえ、いちご、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、糸こんにゃく、砂糖	さけ、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	いんげん、いちご、にんじん、こまつな、ごぼう、干しいたけ
12金	星たべよ、麦茶	カレーライス、オーロラサラダ、オレンジ、だいこんのスープ	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	オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、はっさく、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)	はっさく、むきたまねぎ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、レモン果汁
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	御飯、干草焼き、もやしのゆかりあえ、オレンジ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖	卵、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	オレンジ、根切りもやし、なめこ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、干しいたけ
16火	クラッカー、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、パイナップル、五目汁	米、さといも、三温糖	あかうお、油揚げ	パイナップル、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ
17水	ギンビスアスパラガス、麦茶	わかめうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、きゅうりの酢の物(しらす)、いちご	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ、ごま	いちご、きゅうり、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、カットわかめ
18木	ソフトせんべい、麦茶	マーボー豆腐丼、ほうさいの中華和え、グレープフルーツ、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、米みそ(淡色辛みそ)	ほうさい、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、むきたまねぎ、たけのこ、焼きのり、干しいたけ、しょうが
19金	きらず揚げ、麦茶	御飯、すずきの竜田揚げ、大根と人参の甘酢あえ、グレープフルーツ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	すずき、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、なす、万能ねぎ、しょうが
20土	星たべよ、麦茶	御飯、八宝菜、豆腐のサラダ、キウイフルーツ、しいたけのスープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、えび(むき身)、いか	ほうさい、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
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、さばのなめこ和え、きゅうりとたくあんのとえ物、バナナ、すまし汁(小松菜)	米、片栗粉	さば、かまぼこ、ごま	バナナ、きゅうり、だいこん、こまつな、にんじん、なめたけ、えのきたけ、みつば、だいこん(たくあん)、しょうが
23火	サッポロポテト、麦茶	オムライス、イタリアンサラダ、バナナ、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、油	鶏もも肉、卵抜きウインナー、チーズ	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
24水	クラッカー、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、小松菜のごまあえ、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイナップル、こまつな、ほうさい、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ
25木	ギンビスアスパラガス、麦茶	ミートスパゲティ、チキンナゲット、コロコロサラダ、オレンジ、おくらスープ	スパゲティ、砂糖、油	チキンナゲット、豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きハム	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)
26金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、たらのチリソース風、三色お浸し(チンゲン菜)、キウイフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、油、砂糖、片栗粉	たら、はんぺん	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、葉ねぎ
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、はんぺんのチーズ焼き、ほうれん草のサラダ、デコボン、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	はんぺん、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	デコボン、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)
28日	星たべよ、麦茶	お休み			
29月	ミレービスケット、麦茶	お休み			
30火	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、オレンジ、あおさ汁	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、にんにく、あおのり、しょうが

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 286kcal	11.7g	7.4g	68mg	1.5mg	138μg	0.23mg	0.16mg	31mg
3歳未満児 209kcal	8.7g	5.6g	51mg	1.1mg	102μg	0.17mg	0.12mg	23mg



～旬の素材・豆知識～

今月はたけのこについて紹介します。
 チロシンというアミノ酸が多く含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。
 カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄し、高血圧に効果や足などのむくみをとる作用があります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。

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。