

# 令和6年 5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 水	ギンビスアスパラガス、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、レタススープ	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)	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)
02 木	ソフトせんべい、麦茶	五目ご飯、カレイの煮つけ、ほうれん草と油揚げのお浸し、パイナップル、みそ汁(いんげん)	米、糸こんにゃく、砂糖	かれい、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	パイナップル、ほうれん草、いんげん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
03 金	きらず揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
04 土	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
05 日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
06 月	ほしのおせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
07 火	サッポロポテト、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティ、イタリアンサラダ、パイナップル、ブロッコリースープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)	卵抜きベーコン、卵抜きウインナー、チーズ	パイナップル、むきたまねぎ、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、赤ピーマン、にんにく、パセリ
08 水	クラッカー、麦茶	御飯、さけの西京焼き、切干大根の旨煮、夏みかん、すまし汁(かまぼこ・ほうれん草)	米、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ	なつみかん、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、干しいたけ
09 木	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、小松菜の磯あえ、バナナ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、焼ふ(車ふ)、花麩	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、こまつな、根切りもやし、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ、焼きのり
10 金	ソフトせんべい、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、大根のゆかり和え、グレープフルーツ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、にんにく、しょうが
11 土	きらず揚げ、麦茶	オムライス、ブロッコリーの三色サラダ、キウイフルーツ、ポトフスープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、卵抜きウインナー	キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)
12 日	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
13 月	ミレービスケット、麦茶	けんちんうどん、ちくわ磯揚げ、いんげん胡麻あえ、バナナ	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉、すりごま	バナナ、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、あおのり
14 火	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のバタポン炒め、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、ジュリエンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、バター	オレンジ、にんじん、根切りもやし、れんこん、むきたまねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ、ねぎ、ひじき
15 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、おくらの梅和え、キウイフルーツ、豚汁	米、糸こんにゃく、三温糖、砂糖、ごま油	あかうお、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、だいこん、オクラ、ねぎ、にんじん、ごぼう、うめびしお
16 木	クラッカー、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、白菜のなめたけあえ、メロン、みそ汁(ねぎ・なす)	米、砂糖	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	メロン、はくさい、にんじん、なす、ほうれん草、なめたけ、ねぎ、干しいたけ
17 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、小松菜のおかかあえ、パイナップル、のっぺい汁	米、さといも、板こんにゃく、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、かつお節	パイナップル、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ
18 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、アスパラサラダ、グレープフルーツ、トマトスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、オリーブ油	さわら、卵抜きハム、粉チーズ	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、トマト、むきたまねぎ、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく
19 日	きらず揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
20 月	星たべよ、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、フレンチサラダ、キウイフルーツ、チンゲンサイスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん
21 火	ミレービスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、すまし汁(麩・水菜)	米、砂糖、焼ふ、ごま油、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	グレープフルーツ、キャベツ、トマト、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、赤ピーマン、水菜、ねぎ
22 水	ほしのおせんべい、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、三色お浸し、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米	あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、カットわかめ、しょうが
23 木	サッポロポテト、麦茶	トマトクリームスパゲティ、ほうれん草のサラダ、バナナ、かぶのスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、生クリーム、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	バナナ、ほうれん草、かぶ、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン(冷凍)
24 金	クラッカー、麦茶	三色丼、筑前煮(付け合わせ)、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、でんぶ	オレンジ、ほうれん草、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん、葉ねぎ
25 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、チキンのピザ焼き、きゅうりとコーンのサラダ、びわ、はくさいスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、とろけるチーズ	びわ、きゅうり、むきたまねぎ、はくさい、コーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶、しめじ
26 日	ソフトせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
27 月	きらず揚げ、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、キャベツとわかめの酢あえ、グレープフルーツ、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、砂糖	ぶり、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、あさつき、カットわかめ
28 火	星たべよ、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、こまつなのナムル、アメリカンチェリー	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ごま	さくらんぼ(米国産)、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら
29 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、鶏かつ、大根サラダ、パイナップル、すまし汁(麩・たけのこ)	米、焼ふ、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、卵	パイナップル、だいこん、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ
30 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、おくらのお浸し、バナナ、春雨スープ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、かつお節	バナナ、はくさい、オクラ、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、きゅうり
31 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、切干大根のごま和え、キウイフルーツ、すまし汁(豆腐・えのき)	米、砂糖、油	かじき、木綿豆腐、白みそ、バター、すりごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、切り干しだいこん、えのきたけ、セロリー、カットわかめ、パセリ

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 279kcal	11.0g	7.9g	61mg	1.5mg	108μg	0.20mg	0.16mg	30mg
3歳未満児 203kcal	8.1g	5.9g	45mg	1.1mg	80μg	0.14mg	0.11mg	22mg



～旬の素材・豆知識～  
 今月の旬の食材はキャベツです。春キャベツは葉が柔らかく巻きがゆるく、切ると内部まで黄緑色なのが特徴です。みずみずしく甘みが強いので、サラダや漬物、千切りキャベツなどそのまま生で食べるのがおすすめです。キャベツは食物繊維やビタミンCのほか、キャベツから発見された成分「キャベジン」が含まれています。

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