

# 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 バラガス、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、ハイナップル、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、ほうれんそう、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	きらす揚げ、 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	サッポロボテ ト、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、イタリアンサラ ダ、パイナップル、プロッコリースープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(乳化型)	卵抜きベーコン、卵抜きワイン ナー、チーズ	パイナップル、むきたまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、 プロッコリー、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、赤 ビーマン、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、切干し大根の旨煮、夏みか ん、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	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、ほうれんそう、切り干しだいこ ん、干しいたけ
09 木	ギンビスアス バラガス、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 レーブフルーツ、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	グレーブフルーツ、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、に んにく、しょうが
11 土	きらす揚げ、 麦茶	オムライス、プロッコリーの三色サラダ、キウイフル ーツ、ポトフ風スープ	米、じゃがいも、フレンチドレッシ ング(分離型)、油	鶏もも肉、卵抜きワインナー	キウイフルーツ、むきたまねぎ、プロッコリー、赤ビーマ 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、ちくわ磯辺揚げ、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、ジュリエンヌスープ	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	サッポロボテ 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cker、 麦茶	ぶりかけ御飯、千草焼き、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、ほうれんそう、なめた け、ねぎ、干しいたけ
17 金	ギンビスアス バラガス、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、のっべい汁	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、グレーブ 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	グレーブフルーツ、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	きらす揚げ、 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、チングンサイスープ	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、チングンサイ、 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、グレーブ 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)	グレーブフルーツ、キャベツ、トマト、ビーマン、たけのこ (ゆで)、コーン缶、赤ビーマン、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、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、 カットわかめ、しょうが
23 木	サッポロボテ ト、麦茶	トマトクリームスパゲティー、ほうれん草のサラダ、バナ ナ、かぶのスープ	スパゲティー、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、ほうれんそう、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cker、 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、ほうれんそう、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 バラガス、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)、 ビーマン、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	きらす揚げ、 麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、キャベツとわかめの酢あえ、グ レーブフルーツ、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)	グレーブフルーツ、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	しようゆラーメン、餃子、こまつなのナムル、アメリカン チエリー	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 ブ	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	サッポロボテ 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、セロリー、カットわかめ、パセリ

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 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、サラダや漬け、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。