

令和6年 8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	ゆかり御飯、かじきの竜田揚げ、きゅうりの酢の物、グレープフルーツ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、しょうが
02 金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、おくらのお浸し、ぶどう、はるさめスープ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、かつお節	ぶどう、はくさい、オクラ、にんじん、ねぎ、きゅうり、たけのこ
03 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、小松菜の納豆あえ、キウイフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キウイフルーツ、こまつな、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ
04 日	星たべよ、麦茶	お休み			
05 月	ミレービスケット、麦茶	そうめん、野菜のかき揚げ、白菜のなめたけあえ、パイナップル	ゆでそうめん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	かまぼこ、鶏もも肉	はくさい、パイナップル、ほうれんそう、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ねぎ
06 火	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのゆかりあえ、すいか、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	すいか、根切りもやし、むきたまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しょうが
07 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、たらのチリソース風、ほうれん草のナムル、バナナ、おくらスープ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	たら、ごま	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ、カットわかめ
08 木	クラッカー、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、チンゲン菜の和え物、オレンジ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、花麩	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、しらす干し	オレンジ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ
09 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、肉野菜炒め、きゅうりとホタテのサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、根切りもやし、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)
10 土	ソフトせんべい、麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、ぶどう、ポトフ風スープ	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	ぶどう、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)
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	なすミートスパゲティー、イタリアンサラダ、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(乳化型)、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、チーズ、ウインナー	バナナ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、なす、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、にんにく
14 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりの昆布あえ、ぶどう、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、花麩、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ、とろろこんぶ
15 木	サッポロポテト、麦茶	五目ご飯、あじの照り焼き、大根のゆかり和え、すいか、あおさ汁	米、糸こんにゃく	あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、いんげん、しょうが、干しいたけ、あおのり
16 金	クラッカー、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、三色お浸し、キウイフルーツ、みそ汁(おくら・大根)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、オクラ、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが
17 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、切干し大根の炒め物、もも缶、みそ汁(麩・わかめ)	米、三温糖、焼ふ、ごま油	あかうお、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	もも缶、根切りもやし、ピーマン、切り干しだいこん、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	菜飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、オレンジ、ベーコンとはくさいのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油	さけ、卵抜きベーコン、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、きゅうり、はくさい、クリームコーン缶、カットわかめ
20 火	星たべよ、麦茶	焼とり丼、パイナップル、切干大根とはんぺんの煮物、みそ汁(厚揚げ・こまつな)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、さやえんどう、しょうが、焼きのり
21 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、アジフライ、ブロッコリーのサラダ、ぶどう、おくらスープ	米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	あじ、卵	ぶどう、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ
22 木	ほしのおせんべい、麦茶	五目ビーフン、いんげんとう鶏ささ身のごまあえ、バナナ、みそ汁(えのき・かまぼこ)	ビーフン、なたね油、砂糖	豚肉(もも)、鶏ささ身、淡色みそ、かまぼこ、ごま、干しえび	バナナ、いんげん、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にら、あさつき、干しいたけ
23 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、さばのおろし煮、きんぴらごぼう、グレープフルーツ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、カットわかめ
24 土	クラッカー、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、きくらげスープ	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、根切りもやし、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
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	御飯、さけの西京焼き、小松菜の磯あえ、パイナップル、すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、こまつな、根切りもやし、だいこん、焼きのり、カットわかめ
27 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏かつ、オーロラサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、パン粉、油、小麦粉、卵抜きマヨネーズ	鶏もも肉、卵抜きハム、卵	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)
28 水	星たべよ、麦茶	みそラーメン、真珠蒸し、もやしの中華風和え物、バナナ	ゆで中華めん、もち米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、こまつな、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
29 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、しらたき、砂糖	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、ちくわ	オレンジ、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう、ねぎ
30 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、擬製豆腐、いんげんのおかかあえ、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ・みつば)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、なめこ、ほうれんそう、糸みつば、干しいたけ
31 土	サッポロポテト、麦茶	御飯、ハンバーグ、ほうれん草のサラダ、もも缶、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	もも缶、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン

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



～旬の素材・豆知識～
なすは夏が旬。なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときは皮ごと使いたいしょう。また、カリウムも比較的多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

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