

令和7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 木 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | 御飯、ホイコウロウ、もやしの中華風和え物、オレンジ、豆腐スープ（にら）            | 米、砂糖、油、ごま油                   | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）          | オレンジ、根切りもやし、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、こまつな、ピーマン、にら                      |
| 02 金 | ソフトせんべい、麦茶    | 御飯、たらちのチリソース風、こまつなのナムル、りんご、きくらげスープ             | 米、油、砂糖、片栗粉、ごま油               | たら、ごま                             | りんご、こまつな、ねぎ、根切りもやし、にんじん、コーン（冷凍）、えのきたけ、黒きくらげ                    |
| 03 土 | きらず揚げ、麦茶      | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 04 日 | 星たべよ、麦茶       | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 05 月 | ミレービスケット、麦茶   | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 06 火 | ほしのおせんべい、麦茶   | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 07 水 | サッポロポテト、麦茶    | ハヤシライス、きゅうりとホタテのサラダ、いちご、にらともやしのスープ             | 米、卵抜きマヨネーズ、油、ごま油             | 豚肉(もも)、ほたて貝柱水煮缶、ごま                | いちご、むきたまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、根切りもやし、マッシュルーム缶、にら、コーン（冷凍）            |
| 08 木 | クラッカー、麦茶      | カレーうどん、さつま芋の天ぷら、小松菜の磯和え、バナナ                    | ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油          | 豚肉(もも)、黒ごま                        | バナナ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、のり佃煮、グリーンピース（冷凍）                       |
| 09 金 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | 御飯、鶏の照りマヨ焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ（厚揚げ・ねぎ）           | 米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング（分離型）、油 | 鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）          | キウイフルーツ、キャベツ、根切りもやし、万能ねぎ、カットわかめ                                |
| 10 土 | ソフトせんべい、麦茶    | 五目ご飯、さばのみそ煮、ツナとわかめの酢の物、オレンジ、すまし汁（たけのこ）         | 米、砂糖、糸こんにゃく                  | さば、ツナ油漬缶、鶏もも肉、白みそ、赤みそ             | オレンジ、ねぎ、きゅうり、たけのこ、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ         |
| 11 日 | きらず揚げ、麦茶      | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 12 月 | 星たべよ、麦茶       | 中華丼、わかめと春雨の和え物、オレンジ、たまごスープ                     | 米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油          | 豚肉(肩ロース)、卵、ごま                     | オレンジ、はくさい、キャベツ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく |
| 13 火 | ミレービスケット、麦茶   | 御飯、アジフライ、アスパラサラダ、キウイフルーツ、みそ汁（だいこん・あげ）          | 米、パン粉、フレンチドレッシング（分離型）、油、小麦粉  | あじ、卵抜きハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、卵         | キウイフルーツ、グリーンアスパラガス、だいこん、きゅうり、コーン（冷凍）、カットわかめ                    |
| 14 水 | ほしのおせんべい、麦茶   | 御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、グレープフルーツ、すまし汁（かまぼこ・えのき）     | 米、油、砂糖、片栗粉                   | 生揚げ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節 | グレープフルーツ、かぶ、にんじん、むきたまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、ピーマン、うめびしお                  |
| 15 木 | サッポロポテト、麦茶    | 御飯、豚肉のバター醤油炒め、白菜のりあえ、パイナップル、あおさ汁               | 米、砂糖、ごま油                     | 豚肉(肩ロース)、バター、米みそ（淡色辛みそ）           | はくさい、パイナップル、ごぼう、むきたまねぎ、ピーマン、にんじん、焼きのり、あおのり                     |
| 16 金 | クラッカー、麦茶      | しょうゆラーメン、シュウマイ、チンゲン菜のあえ物（ツナ）、いちご               | ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖              | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶                    | チンゲンサイ、いちご、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら                                     |
| 17 土 | ギンビスアスパラガス、麦茶 | オムライス、ポテトサラダ、バナナ、はくさいスープ                       | じゃがいも、米、卵抜きマヨネーズ、油           | 鶏もも肉、オムレツ                         | バナナ、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、しめじ                          |
| 18 日 | ソフトせんべい、麦茶    | お休み                                            |                              |                                   |                                                                |
| 19 月 | きらず揚げ、麦茶      | ミートスパゲティ、コロコロサラダ、バナナ、ポトフ風スープ                   | スパゲティ、じゃがいも、ハーフ 冷凍、砂糖、油、小麦粉  | 豚ひき肉、牛ひき肉、卵抜きウインナー                | バナナ、むきたまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、だいこん、きゅうり、キャベツ                        |
| 20 火 | 星たべよ、麦茶       | ひじきごはん、さけの西京焼き、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ、かき玉汁（ほうれん草）   | 米、砂糖、油、片栗粉                   | さけ、卵、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ          | キウイフルーツ、根切りもやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ひじき                            |
| 21 水 | ミレービスケット、麦茶   | 御飯、チンジャオロース、キャベツの中華和え、オレンジ、はるさめスープ             | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉          | 豚肉(肩ロース)                          | オレンジ、キャベツ、トマト、ピーマン、たけのこ（ゆで）、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、コーン（冷凍）            |
| 22 木 | ほしのおせんべい、麦茶   | 御飯、さばのおろし煮、小松菜とコーンのごま和え、パイナップル、豚汁              | 米、板こんにゃく、砂糖、ごま油              | さば、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、油揚げ       | だいこん、パイナップル、こまつな、にんじん、コーン（冷凍）、ねぎ、ごぼう、しょうが                      |
| 23 金 | サッポロポテト、麦茶    | ゆかり御飯、鶏のから揚げ、かぶの塩昆布あえ、グレープフルーツ、みそ汁（ほうれんそう・えのき） | 米、片栗粉、油                      | 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）                   | グレープフルーツ、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、えのきたけ、塩こんぶ、にんにく、しょうが                   |
| 24 土 | クラッカー、麦茶      | 御飯、さわらのホイル焼き、納豆あえ、りんご、みそ汁（厚揚げ・こまつな）            | 米、油                          | さわら、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）         | りんご、むきたまねぎ、根切りもやし、えのきたけ、こまつな、にら、ねぎ、赤ピーマン、レモン果汁                 |
| 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    | カレーライス、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、トマトスープ               | 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(もも)、ツナ油漬缶                      | オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマト、レタス、コーン（冷凍）、にんにく                   |
| 27 火 | きらず揚げ、麦茶      | 御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、ほうれん草のおかか和え、キウイフルーツ、すまし汁（大根）  | 米、卵抜きマヨネーズ、砂糖                | かじき、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節               | キウイフルーツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、コーン（冷凍）、だいこん（葉）                       |
| 28 水 | 星たべよ、麦茶       | ふりかけ御飯、製菓豆腐、白菜のりあえ、グレープフルーツ、みそ汁（あげ・たまねぎ）       | 米、砂糖、油、ごま油                   | 卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、しらす干し  | はくさい、グレープフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、干しいたけ、焼きのり                    |
| 29 木 | ミレービスケット、麦茶   | そうめん、野菜のかき揚げ、チンゲン菜のあえ物、バナナ                     | 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、ツナ油漬缶                   | バナナ、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ                               |
| 30 金 | ほしのおせんべい、麦茶   | 御飯、豚肉のしょうが焼き、きゅうりとツナの酢の物、パイナップル、みそ汁（なす・あさつき）   | 米、油、砂糖、ごま油、小麦粉               | 豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、淡色みそ               | パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、なす、きゅうり、にんじん、あさつき、しょうが                      |
| 31 土 | サッポロポテト、麦茶    | 御飯、チキンのピザ焼き、キャベツのサラダ、オレンジ、きのこスープ               | 米、フレンチドレッシング（分離型）、油          | 鶏もも肉、とろけるチーズ                      | オレンジ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、むきたまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、しめじ、にんじん、カットわかめ      |

|       | 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 | 282kcal | 11.5g | 8.3g | 65mg  | 1.4mg | 100μg | 0.23mg | 0.16mg | 30mg  |
| 3歳未満児 | 206kcal | 8.5g  | 6.3g | 48mg  | 1.0mg | 73μg  | 0.17mg | 0.12mg | 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、サラダや浅漬け、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。

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