

令和7年 6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日	ギンビスアス バラガス、麦茶	お休み			
02月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、トマトの中華風サラダ、パイナップル、春雨スープ	米、片栗粉、油、はるさめ、ごま油、砂糖	鶏もも肉	パイナップル、トマト、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、にんにく、カットわかめ、しょうが
03火	きらず揚げ、麦茶	わかめうどん、大根の肉みそかけ、バナナ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、鶏ささ身、淡色みそ、油揚げ、ごま	バナナ、だいこん、いんげん、にんじん、むきたまねぎ、カットわかめ
04水	星たべよ、麦茶	御飯、干草焼き、はくさいのこんぶ和え、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ
05木	ミレービスケット、麦茶	御飯、焼肉風炒め、もやしの和え物、キウイフルーツ、わかめスープ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、ごま	キウイフルーツ、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、カットわかめ
06金	ほしのおせんべい、麦茶	枝豆とじゃこの御飯、ぶり大根、きゅうりのゆかりあえ、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	ぶり、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、えだまめ(冷凍)、にんじん、しょうが、カットわかめ
07土	サッポロポテト、麦茶	御飯、ミートローフ、イタリアンサラダ、もも缶、だいこんのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(乳化型)、油	豚ひき肉、木綿豆腐、卵抜きウインナー、チーズ、調製豆乳	もも缶、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ミックスベジタブル(冷凍)、だいこん(葉)
08日	クラッカー、麦茶	お休み			
09月	ギンビスアス バラガス、麦茶	しょうゆラーメン、真珠蒸し、はくさいの中華和え、バナナ	ゆで中華めん、もち米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)	バナナ、はくさい、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、焼きのり、しょうが
10火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、小松菜のなめたけ和え、オレンジ、みそ汁(麴・ねぎ)	米、片栗粉、油、焼ふ	かじき、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、なめたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが
11水	きらず揚げ、麦茶	御飯、マーボー豆腐、海藻サラダ、キウイフルーツ、キャベツの中華スープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、ごま油、はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、キャベツ、カットわかめ、しょうが
12木	星たべよ、麦茶	グリーンピース御飯、おろしハンバーグ、きゅうりの酢の物(しらす)、パイナップル、みそ汁(あげ・わかめ)	米、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、しらす干し、ごま、油揚げ	パイナップル、きゅうり、むきたまねぎ、だいこん、グリーンピース、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用)
13金	ミレービスケット、麦茶	御飯、揚げ豆腐、切干大根のごま和え、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、切り干しだいこん、葉ねぎ、干しいたけ
14土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのごま酢あえ、パイン缶、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さけ、白みそ、バター、ごま	パイン缶、根切りもやし、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、たけのこ、きゅうり、しめじ、カットわかめ、レモン果汁
15日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
16月	クラッカー、麦茶	御飯、たらのび焼、ツナとブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	米、卵抜きマヨネーズ	たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、ピーマン、しめじ
17火	ギンビスアス バラガス、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、メロン、かぶのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	豚肉(もも)	メロン、むきたまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)
18水	ソフトせんべい、麦茶	塩ラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ロース)	バナナ、根切りもやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
19木	きらず揚げ、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、トマトの中華風サラダ、オレンジ、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、はくさい、トマト、きゅうり、むきたまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ
20金	星たべよ、麦茶	御飯、鶏肉のねぎみそ焼、ひじきの五目煮、みかん、すまし汁(たけのこ)	米、しらたき、砂糖	鶏もも肉、だいたく水煮缶詰、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たけのこ、ひじき、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ
21土	ミレービスケット、麦茶	御飯、野菜の肉巻き、小松菜の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(じゃが芋・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、のり佃煮、カットわかめ
22日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
23月	サッポロポテト、麦茶	中華丼、焼豚の和え物、メロン、豆腐スープ(にら)	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、焼き豚	メロン、はくさい、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく
24火	クラッカー、麦茶	御飯、鮭のフライ、三色サラダ、オレンジ、みそ汁(大根・えのき)	米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、えのきたけ、カットわかめ
25水	ギンビスアス バラガス、麦茶	クリームスパゲッティ、お魚ナゲット、フレンチサラダ	スパゲッティ、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、生クリーム、えび、いか、粉チーズ	バナナ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、「さやえんどう」の違いがです。
26木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいの中華和え、キウイフルーツ、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖、油、ごま油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、焼きのり
27金	きらず揚げ、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、いんげんの胡麻あえ、グレープフルーツ、すまし汁(小松菜)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、すりごま	グレープフルーツ、いんげん、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ
28土	星たべよ、麦茶	エビピラフ、ブロッコリーのミモザサラダ、もも缶、おくらスープ	米、マヨネーズ	えび(むき身)、卵、ハム、ベーコン	もも缶、ブロッコリー、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、オクラ、赤ピーマン
29日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
30月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、小松菜とささみのお浸し、オレンジ、すまし汁(麴・水菜)	米、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、鶏ささみ、バター	オレンジ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、水菜、セロリー、ねぎ、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 300kcal	12.6g	8.3g	70mg	1.5mg	126μg	0.24mg	0.18mg	33mg
3歳未満児 221kcal	9.4g	6.3g	52mg	1.1mg	94μg	0.18mg	0.13mg	24mg

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。



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材は、さやえんどうです。豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若どりし、さやごと食べる「さやえんどう」があります。どちらもえんどう豆ですが、豆の膨らみと豆の熟し加減より、「えんどう豆」「グリーンピース」「さやえんどう」の違いがです。

さやえんどうは、さやのまま食べるので、カロテンをたくさん摂取できる緑黄色野菜です。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。