

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 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜とささみのお浸し、バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、鶏ささみ	バナナ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、あおのり
02 水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、かぶの梅和え、キウイフルーツ、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、ごま油、砂糖、花麴、片栗粉	生揚げ、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、葉ねぎ、うめびしお、干しいたけ、とろろこんぶ、にんにく、しょうが
03 木	きらず揚げ、麦茶	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、パイナップル、きくらげスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉（肩ロース）、ハム	パイナップル、きゅうり、根切りもやし、ピーマン、たけのこ（ゆで）、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ
04 金	星たべよ、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、グレープフルーツ、レタスのスープ	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉（肩ロース）、卵抜きハム	グレープフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、福神漬、コーン（冷凍）、にんにく
05 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、いんげんのおかかあえ、オレンジ、みそ汁（なめこ・大根）	米、しらたき、砂糖	豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	オレンジ、いんげん、ほうさい、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、なめこ
06 日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
07 月	サッポロポテト、麦茶	御飯、すずきの竜田揚げ、小松菜とコーンのごま和え、もも缶、みそ汁（わかめ・豆腐）	米、片栗粉、油、砂糖	すずき、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	もも缶、こまつな、にんじん、コーン（冷凍）、カットわかめ、しょうが
08 火	クラッカー、麦茶	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、だいこんのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング（分離型）	鶏もも肉、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、マーマレード、だいこん、にんじん、コーン（冷凍）、だいこん（葉）
09 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	あんかけ焼そば、切干大根のパンパンジー、バナナ	焼きそばめん、ごまドレッシング、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、鶏さき身	バナナ、ほうさい、にんじん、むきたまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にら
10 木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豚肉と玉ねぎのみそ炒め、キャベツとトマトの中華あえ、オレンジ、すまし汁（かまぼこ・えのき）	米、しらたき、砂糖、油、ごま油	豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ）、だいたく水煮缶詰、かまぼこ、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、トマト、根切りもやし、えのきたけ、コーン（冷凍）、干しいたけ、しょうが
11 金	きらず揚げ、麦茶	枝豆とじゃこの御飯、くろむつの煮つけ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、パイナップル、みそ汁（あげ・玉ねぎ）	米、三温糖、砂糖	むつ、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、白みそ、ごま	パイナップル、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、えだまめ（冷凍）、にんじん、カットわかめ
12 土	星たべよ、麦茶	御飯、鮭のマヨネーズ焼き、ほうれんそうのなめたけあえ、グレープフルーツ、のっぺい汁	米、さといも、マヨネーズ、板こんにゃく、砂糖	さけ、鶏もも肉、バター	ほうれんそう、グレープフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、なめたけ、ごぼう、ねぎ、しめじ、コーン（冷凍）
13 日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
14 月	ほしのおせんべい、麦茶	チャンポン麺、シュウマイ、海藻サラダ、バナナ	焼きそばめん、フレンチドレッシング（分離型）、ごま油	豚肉（ばら）、ツナ油漬缶、かまぼこ、豆乳	バナナ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、チンゲンサイ、たけのこ（ゆで）、ねぎ、カットわかめ
15 火	サッポロポテト、麦茶	御飯、ぶり大根、いんげんのおかかあえ、すいか、みそ汁（ほうれんそう・麴）	米、砂糖、手まり麴	ぶり、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	すいか、だいこん、いんげん、ほうれんそう、にんじん、しょうが
16 水	クラッカー、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、もやしの納豆和え、グレープフルーツ、みそ汁（わかめ・豆腐）	米、焼ふ（車ふ）	卵、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、納豆、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、根切りもやし、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、カットわかめ
17 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、もも缶、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	豚肉（もも）、ハム	もも缶、むきたまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、えのきたけ、しめじ、コーン缶
18 金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鮭のフライ、キャベツとツナのサラダ、オレンジ、すまし汁（わかめ・おくら）	米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング（分離型）、油	さけ、ツナ油漬缶、卵	オレンジ、キャベツ、にんじん、おくら、カットわかめ
19 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、豚肉のバタボン炒め、白菜の昆布和え、キウイフルーツ、オニオンスープ	米	豚肉（肩ロース）、バター	ほうさい、キウイフルーツ、にんじん、れんこん、むきたまねぎ、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、塩こんぶ
20 日	星たべよ、麦茶	お休み			
21 月	ミレービスケット、麦茶	お休み			
22 火	ほしのおせんべい、麦茶	オムライス、コロコロサラダ、パイナップル、チンゲンサイスープ	米、油、砂糖	鶏もも肉、卵抜きベーコン	パイナップル、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ
23 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、かじきのねぎ味噌焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、すいか、すまし汁（豆腐・小松菜）	米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	かじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	すいか、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
24 木	クラッカー、麦茶	御飯、八宝菜、海藻サラダ、バナナ、はるさめスープ	米、フレンチドレッシング（分離型）、はるさめ、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉（肩ロース）、ツナ油漬缶、えび（むき身）、いか	バナナ、ほうさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、カットわかめ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
25 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	そうめん、納豆あげ、おくらの梅和え、もも缶	ゆでそうめん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、かまぼこ、鶏もも肉、かつお節	もも缶、きゅうり、ほうれんそう、むきたまねぎ、オクラ、ねぎ、あさつき、うめびしお
26 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、たらのピザ焼き、フレンチサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、フレンチドレッシング（分離型）	たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	グレープフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン（冷凍）、キャベツ、根切りもやし
27 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦茶	クリームパゲッティー、お魚ナゲット、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	スパゲッティー、小麦粉、フレンチドレッシング（分離型）	牛乳、魚ナゲット、鶏もも肉（皮付き）、生クリーム、ツナ油漬缶、えび、いか、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、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、マッシュルーム缶、パセリ
29 火	ミレービスケット、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの梅和え、バナナ、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、油、花麴、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉（肩ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	バナナ、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、葉ねぎ、うめびしお、とろろこんぶ
30 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さばのみそ煮、きゅうりとたくあんのとえ物、パイナップル、かき玉汁（にら）	米、砂糖、片栗粉	さば、卵、白みそ、赤みそ、ごま	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、だいこん（たくあん）、にら、しょうが
31 木	サッポロポテト、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、はるさめサラダ（トマト）、グレープフルーツ、みそ汁（なめこ）	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、ハム、ごま	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、だいこん、なめこ、葉ねぎ、にんにく、しょうが

	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	282kcal	11.5g	8.3g	65mg	1.4mg	100 μg	0.23mg	0.16mg	30mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73 μg	0.17mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～

スイカは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうなどと同じで、夏に実を付けます。すいかを選ぶときは、糖度12度以上で、ツルの付け根がぼんていて、縞模様がつつきりとしているものを選びましょう。すいかには、疲労回復効果と利尿作用があるカリウムが多く含まれています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材のひとつです。

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