

令和7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 金	ギンビスアス パラガス、麦 茶	カレーライス、コロコロサラダ、すいか、きのこのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、砂糖	豚肉(もも)	すいか、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、にんにく
02 土	ソフトせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、はんぺんのチーズ焼き、フレンチサラダ、オレンジ、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	はんぺん、ツナ油漬缶、ピザ用チーズ	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、キャベツ、ピーマン
03 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 月	星たべよ、麦茶	御飯、松風焼き、小松菜の納豆あえ、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、挽きわり納豆、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ
05 火	ミレービス ケット、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、キャベツとトマトの中華あえ、パインアップル	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)	パインアップル、キャベツ、トマト、ねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、にら
06 水	ほしのおせんべい、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、いんげんの胡麻あえ、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	あかうお、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、ごぼう、カットわかめ、干しいたけ
07 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、ハムカツ、大根サラダ、オレンジ、チンゲンサイスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	卵抜きハム、卵抜きベーコン	オレンジ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん
08 金	クラッカー、麦茶	ゆかり御飯、千草焼き、白菜のなめたけあえ、すいか、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、はくさい、にんじん、ほうれんそう、なめたけ、むきたまねぎ、干しいたけ
09 土	ギンビスアス パラガス、麦 茶	御飯、白身魚のホイル焼き、きゅうりともやしのサラダ、りんご、コーンスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	たら、卵抜きハム、ごま	りんご、きゅうり、根切りもやし、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ
10 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
11 月	きらず揚げ、麦茶	お休み			
12 火	星たべよ、麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、きゅうりとツナのサラダ、バナナ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、なす、グリーンピース、万能ねぎ、干しいたけ、しょうが
13 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぼちゃの甘煮、オレンジ、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、バター	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、むきたまねぎ、セロリ、パセリ
14 木	ほしのおせんべい、麦茶	カレーうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、パインアップル	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、豚肉(もも)、鶏ささ身、ごま	パインアップル、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、あおのり
15 金	サッポロポテト、麦茶	ふりかけ御飯、さばハンバーグ、かぶの梅和え、もも缶、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、パン粉、片栗粉、砂糖、ごま油	さば(水煮缶)、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もも缶、かぶ、かぶ・葉、うめびしお、カットわかめ
16 土	クラッカー、麦茶	オムライス、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、油	鶏もも肉、卵抜きウインナー、チーズ	キウイフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)
17 日	ギンビスアス パラガス、麦 茶	お休み			
18 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さばのなめこ卸和え、おくらのお浸し、パインアップル、みそ汁(なす・ねぎ)	米、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、かつお節	パインアップル、オクラ、だいこん、なす、きゅうり、なめたけ、みつば、万能ねぎ、しょうが
19 火	きらず揚げ、麦茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、すいか、キャベツスープ	米、マヨネーズ、油	豚肉(もも)	すいか、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、マッシュルーム缶、根切りもやし、コーン(冷凍)
20 水	星たべよ、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、もやしのごま酢あえ、オレンジ、あおさ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、根切りもやし、にんじん、ごぼう、きゅうり、ねぎ、あおのり
21 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーのサラダ、バナナ、きのこスープ	米、マヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	さけ、卵抜きベーコン、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、クリームコーン缶、しめじ
22 金	ほしのおせんべい、麦茶	和風スパゲティ、お魚ナゲット、ほうれん草のサラダ、もも缶、レタススープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	鶏もも肉、魚ナゲット、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン、バター	もも缶、むきたまねぎ、ほうれんそう、しめじ、レタス、コーン(冷凍)、にんにく、焼きのり
23 土	サッポロポテト、麦茶	御飯、ぶりの西京焼き、切干大根とはんぺんの煮物、グレープフルーツ、のっぺい汁	米、さといも、板こんにゃく、砂糖	ぶり、鶏もも肉、はんぺん、西京みそ	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ
24 日	クラッカー、麦茶	お休み			
25 月	ギンビスアス パラガス、麦 茶	ジャージャー麺、焼豚の和え物、バナナ、かき玉スープ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、卵、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほうれんそう、たけのこ、むきたまねぎ、干しいたけ
26 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、たらのチリソース風、春雨サラダ、キウイフルーツ、わんたんスープ	米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	たら、わんたん	キウイフルーツ、ねぎ、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ
27 水	きらず揚げ、麦茶	御飯、肉豆腐、大根のゆかり和え、オレンジ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、三温糖	焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、むきたまねぎ、はくさい、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)
28 木	星たべよ、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりの酢の物、パインアップル、すまし汁(麩・水菜)	米、砂糖、油、焼ふ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、しらす干し、ごま	パインアップル、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、水菜、カットわかめ
29 金	ミレービス ケット、麦茶	きのご飯、あじの照り焼き、白菜のりあえ、すいか、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、ごま油	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、しらす干し	すいか、はくさい、にんじん、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、焼きのり、しょうが
30 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、りんご、春雨スープ	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	りんご、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、むきたまねぎ、にんじん
31 日	サッポロポテト、麦茶	お休み			

	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

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～

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ましょう。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。