

令和7年 9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月	ギンビスアス バラガス、麦茶	きのご飯、あじの塩焼き、小松菜の納豆あえ、オレンジ、あおさ汁	米、砂糖	あじ、挽きわり納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、ひじき、干しいたけ、あおのり
02火	ソフトせんべい、麦茶	わかめうどん、さつまいもの天ぷら、きゅうりとささみのごまサラダ、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、すりごま、黒ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、カットわかめ
03水	きらず揚げ、麦茶	御飯、ホイコウロウ、トマトのサラダ、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、むきたまねぎ、根切りもやし、きゅうり、ピーマン、にんじん、にら、カットわかめ
04木	星たべよ、麦茶	御飯、野菜の肉巻き、小松菜のおかかあえ、梨、みそ汁(なす・油揚げ)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	なし、こまつな、にんじん、なす、ごぼう、いんげん
05金	ミレービスケット、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりとツナの酢の物、キウイフルーツ、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、砂糖、ごま油	さけ、ツナ水煮缶、白みそ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、レモン果汁
06土	ほしのおせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、かぶの梅和え、りんご、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、砂糖	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、かぶ、むきたまねぎ、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、うめびしお、干しいたけ
07日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
08月	クラッカー、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、三色お浸し(チンゲン菜)、もも缶	ゆで中華めん、油、ごま油	豚肉(肩ロース)	もも缶、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら
09火	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、トマトスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	チーズサンドはんぺん、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、トマト、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、レタス
10水	ソフトせんべい、麦茶	きのご飯、さばの塩焼き、キャベツの昆布あえ、パイナップル、みそ汁(かぶ)	米、ごま油、砂糖	さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、にんじん、かぶ、しめじ、えのきたけ、かぶ・葉、塩こんぶ、干しいたけ
11木	きらず揚げ、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、梨、だいこんのスープ	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)、卵抜きベーコン	なし、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく
12金	星たべよ、麦茶	マーボー豆腐丼、はくさいの中華和え、グレープフルーツ、おくらスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、むきたまねぎ、オクラ、コーン(冷凍)、焼きのり、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、チャブチェ、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、春雨スープ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、ピーマン、にら、カットわかめ
14日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
15月	サッポロポテト、麦茶	お休み			
16火	クラッカー、麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、だいこんと昆布の酢の物、キウイフルーツ、みそ汁(白菜・あげ)	米、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、だいこん、むきたまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、刻みこんぶ
17水	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれん草と油揚げのお浸し、梨、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、ごま油	ぶり、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	梨、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
18木	ソフトせんべい、麦茶	鮭ときのこの和風スパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、パイナップル、ポトフ風スープ	スパゲティ、卵抜きマヨネーズ	さけ、卵抜きウインナー、ツナ油漬缶、バター	パイナップル、ブロッコリー、むきたまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、コーン(冷凍)、にんにく、焼きのり
19金	きらず揚げ、麦茶	御飯、肉豆腐、きゅうりのゆかりあえ、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、きゅうり、むきたまねぎ、はくさい、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍)
20土	星たべよ、麦茶	御飯、タンドリーカジキ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、油、砂糖	かじき、ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんにく、しょうが
21日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
22月	ほしのおせんべい、麦茶	チキンライス、ブロッコリーのミモザサラダ、りんご、はくさいスープ	米、卵抜きマヨネーズ	鶏もも肉、卵抜きハム、卵、バター	りんご、ブロッコリー、むきたまねぎ、はくさい、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ
23火	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24水	クラッカー、麦茶	焼きうどん、いんげんのおかかあえ、オレンジ、豚汁	うどん、板こんにやく、ごま油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、いんげん、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、あおのり
25木	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、キャベツとツナのサラダ、キウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、花麩	かじき、ツナ油漬缶、白みそ、バター	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、とろろこんぶ、パセリ
26金	ソフトせんべい、麦茶	ゆかり御飯、ハムカツ、ほうれん草のサラダ、グレープフルーツ、チンゲンサイスープ	米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	卵抜きハム、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷凍)
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、もも缶、だいこんのスープ	米、砂糖、卵抜きマヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、卵抜きベーコン	もも缶、キャベツ、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)
28日	星たべよ、麦茶	お休み			
29月	ミレービスケット、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、梨、キャベツスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、油	豚肉(もも)	なし、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)
30火	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、白身魚のフライ、れんこんとハムのサラダ、オレンジ、すまし汁(小松菜)	米、油、マヨネーズ	卵抜きハム	オレンジ、れんこん、こまつな、にんじん、きゅうり

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 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つまいもです。さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。特に食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。便秘が改善されると、ニキビや吹き出物の数が少なくなります。また、ビタミンCの働きで、肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。