

令和7年 10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 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	塩ラーメン、餃子、海藻サラダ、りんご	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶	りんご、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、カットわかめ
02 木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のおかか和え、パイン缶、みそ汁(なめこ)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、パイン缶、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、なめこ、葉ねぎ、しょうが
03 金	きらず揚げ、麦茶	ゆかり御飯、カレイの煮つけ、きゅうりとたくあんのとえ物、オレンジ、さつま汁	米、さつまいも、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、油揚げ、ごま	オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、ねぎ、だいこん(たくあん)、しょうが
04 土	星たべよ、麦茶	御飯、えびフライ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、おくらスープ	米、油、マヨネーズ、砂糖	エビフライ	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
05 日	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
06 月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、キャベツの磯あえ、もも缶、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、マヨネーズ、砂糖	かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	もも缶、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あおのり
07 火	サッポロポテト、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、チキンナゲット、コロコロサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	スパゲティー、砂糖	チキンナゲット、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、むきたまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム缶、しめじ、にんにく、パセリ
08 水	クラッカー、麦茶	御飯、豚肉の柳川風煮物、小松菜の納豆あえ、オレンジ、みそ汁(なめこ)	米、砂糖、油	卵、挽きわり納豆、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、だいこん、なめこ、ごぼう、葉ねぎ、ひじき
09 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、干しいたけ
10 金	ソフトせんべい、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、春雨スープ	米、油、片栗粉、はるさめ	鶏もも肉	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、塩こんぶ、にんにく、しょうが
11 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、豚肉のねぎ塩炒め、大根のゆかり和え、みかん、わかめスープ	米	豚肉(肩ロース)	みかん、だいこん、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ
12 日	星たべよ、麦茶	お休み			
13 月	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
14 火	ほしのおせんべい、麦茶	中華丼、わかめの酢の物、みかん、豆腐スープ(にら)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん、はくさい、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ
15 水	サッポロポテト、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(麩・たけのこ)	米、焼ふ、ごま油、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	キウイフルーツ、かぶ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ・葉、たけのこ、ピーマン、うめびしお、干しいたけ、にんにく、しょうが
16 木	クラッカー、麦茶	わかめうどん、納豆あげ、小松菜のしらす和え、パナナ	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ	パナナ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、あさつき、カットわかめ
17 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、さばのみそ煮、白菜のなめたけあえ、パイン缶、すまし汁(小松菜)	米、砂糖	さば、白みそ、かまぼこ、赤みそ	はくさい、パイン缶、ねぎ、こまつな、にんじん、なめたけ、しょうが
18 土	ソフトせんべい、麦茶	オムライス、ブロッコリーのサラダ、りんご、コーンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉	りんご、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ
19 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
20 月	星たべよ、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれん草の納豆あえ、パイナップル、みそ汁(はくさい・厚揚げ)	米、砂糖	ぶり、挽きわり納豆、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	だいこん、パイナップル、ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、しょうが
21 火	ミレービス ケット、麦茶	ふりかけ御飯、さばハンバーグ、ほうれん草とコーンのソテー、パナナ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、パン粉、片栗粉、ごま油	さば(水煮缶)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パナナ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ
22 水	ほしのおせんべい、麦茶	みそラーメン、餃子、きゅうりとホタテのサラダ、みかん	ゆで中華めん、卵抜きマヨネーズ、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ほたて貝柱水煮缶	みかん、トマト、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、コーン(冷凍)、ねぎ、にら、カットわかめ
23 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、干草焼き、だいこんと昆布の酢の物、キウイフルーツ、のっぺい汁	米、さといも、板こんにやく、砂糖	卵、鶏もも肉、鶏ひき肉	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、刻みこんぶ、干しいたけ
24 金	クラッカー、麦茶	御飯、ハムカツ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	ハム	グレープフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ
25 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鶏肉団子のケチャップ煮、れんこんとハムのサラダ、オレンジ、ブロッコリースープ	米、油、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、砂糖	卵抜きハム	オレンジ、れんこん、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン
26 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
27 月	きらず揚げ、麦茶	たらこスパゲティー、ナゲット、フレンチサラダ、オレンジ、レタススープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油	チキンナゲット、たらこ、ツナ油漬缶、バター	むきたまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、レタス、焼きのり
28 火	星たべよ、麦茶	御飯、さけのパン粉焼き、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油、パン粉	さけ、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン、粉チーズ	キウイフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にんにく
29 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、アジフライ、コールスローサラダ、もも缶、あおさ汁	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	もも缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、あおのり
30 木	ほしのおせんべい、麦茶	豚丼、はくさいのこんぶ和え、りんご、みそ汁(だいこん・あげ)	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、塩こんぶ、カットわかめ
31 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、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、油	かじき、白みそ、だいた水煮缶詰、バター、ちくわ	みかん、たけのこ、むきたまねぎ、ひじき、セロリー、さやえんどう、カットわかめ、パセリ

	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	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～
今月の旬の食材はさつまいもです。
さつまいもの主成分はでんぷんですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が非常に多く含まれています。中でもビタミンCはリンゴの10倍以上含まれており、加熱調理しても糊化したでんぷんの作用により壊れにくいのが特徴です。他にも体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧低下やむくみの解消に効果があるカリウムが豊富です。

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