

令和7年 11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 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、さけのパン粉焼き、オーロラサラダ、パイン缶、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油、パン粉	さけ、卵抜きベーコン、粉チーズ	パイン缶、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、にんにく
02 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
03 月	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 火	星たべよ、麦茶	御飯、鶏の西京焼き、小松菜の磯和え、オレンジ、すまし汁(えのき・ねぎ)	米、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、のり佃煮
05 水	ミレービスケット、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、バナナ	.	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、ほうれんそう、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
06 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりとコーンのサラダ、もも缶、にらともやしのスープ	米、油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、ごま	もも缶、きゅうり、にんじん、根切りもやし、コーン(冷凍)、いんげん、にら、干しいたけ、しょうが
07 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、キャベツの昆布あえ、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油、ごま油	かじき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、松風焼き、切干し大根の旨煮、パイン缶、みそ汁(麩・ほうれんそう)	米、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	パイン缶、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、干しいたけ
09 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
10 月	ソフトせんべい、麦茶	にゅうめん、野菜のかき揚げ、小松菜とささみのお浸し、りんご	干しとうめん、さつまいも、てんぷら粉、油	鶏もも肉、鶏ささみ	りんご、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、万能ねぎ
11 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、白菜のなめたけあえ、キウイフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、三温糖、砂糖	あかうお、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、なめたけ、カットわかめ
12 水	星たべよ、麦茶	御飯、チキンのピザ焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、パイン缶、レタスのスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、とろけるチーズ、卵抜きハム、黒ごま	パイン缶、ブロッコリー、むきたまねぎ、きゅうり、レタス、ピーマン、にんじん、マッシュルーム缶
13 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、あじのかば焼き、ひじきの五目煮、バナナ、みそ汁(なめこ)	米、しらたき、油、小麦粉、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ	バナナ、だいこん、なめこ、葉ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが
14 金	ほしのおせんべい、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、オレンジ、わかめスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(乳化型)、油	豚肉(もも)、チーズ、卵抜きウインナー	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ、カットわかめ、にんにく
15 土	サッポロポテト、麦茶	焼豚チャーハン、シュウマイ、はるさめサラダ、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	焼き豚	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
16 日	クラッカー、麦茶	お休み			
17 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	わかめの御飯、たらちのチリソース風、チンゲン菜の中華和え、みかん、はるさめスープ	油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	たら	みかん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、根切りもやし、たけのこ、カットわかめ
18 火	ソフトせんべい、麦茶	ミートスパゲティ、ポパイサラダ、りんご、ポトフ風スープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉	りんご、むきたまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん、キャベツ、コーン缶
19 水	きらず揚げ、麦茶	御飯、チンジャオロース、ほうれん草のナムル、パイン缶、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ごま	パイン缶、ほうれんそう、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、にら
20 木	星たべよ、麦茶	御飯、ぶり大根、白和え、キウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、花麩	ぶり、木綿豆腐、ごま	キウイフルーツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが、とろろこんぶ
21 金	ミレービスケット、麦茶	ふりかけ御飯、はんぺんのチーズフライ、コロコロサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	米、油、砂糖	チーズサンドはんぺん	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、根切りもやし、むきたまねぎ
22 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ハンバーグ、フレンチサラダ、みかん、みそ汁(麩・わかめ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖、花麩	豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、卵	みかん、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ
23 日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 月	クラッカー、麦茶	お休み			
25 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、えびフライ、ほうれん草のサラダ、みかん、みそ汁(なす・あさつき)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	ツナ油漬缶、淡色みそ	みかん、ほうれんそう、なす、にんじん、コーン(冷凍)、あさつき
26 水	ソフトせんべい、麦茶	焼きそば、きゅうりの酢の物、バナナ、けんちん汁(鶏肉)	焼きそばめん、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、木綿豆腐、しらす干し、ごま	バナナ、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、あおのり
27 木	きらず揚げ、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、小松菜の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(生揚げ・白菜)	米、焼ふ(車ふ)	卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり佃煮、カットわかめ
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、ホイコーロウ、大根のゆかり和え、キウイフルーツ、オニオンスープ	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、だいこん、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン
29 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、ブロッコリーの三色サラダ、パイン缶、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉(皮付き)	パイン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、オクラ
30 日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			

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。



～旬の食材・豆知識～

今月の旬の食材はブロッコリーです。
ブロッコリーはビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの栄養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミンCは、レモンの約2倍。柔らかい茎は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えます。茎もゆでると甘みがでて、おいしく食べられます。