

令和8年 1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 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	元旦のためお休み			
02 金	ソフトせんべ い、麦茶	年始保育のためお休み			
03 土	きらす揚げ、 麦茶	年始保育のためお休み			
04 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
05 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、白身魚のフライ、コロコロサラダ、もも缶、わか めスープ	米、油、砂糖	たら	もも缶、にんじん、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、ね ぎ、カットわかめ
06 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、バナナ、かぶのスー プ	米、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)	バナナ、かぼちゃ、むきたまねぎ、かぶ、にんじん、きゅ うり、マッシュルーム缶、キャベツ、コーン(冷凍)
07 水	サッポロボテ ト、麦茶	御飯、さばのみそ煮、小松菜とささみのお浸し、みか ん、田舎汁	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、白みそ、鶏さ み、赤みそ	みかん、こまつな、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが
08 木	クラッカー、 麦茶	御飯、マーボー豆腐、もやしの中華風和え物、りんご、 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)	りんご、根切りもやし、にんじん、ねぎ、こまつな、オク ラ、コーン(冷凍)、しょうが、カットわかめ
09 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	鮭ときのこの和風スパゲティー、チキンナゲット、きゅう りの黒ごまサラダ、オレンジ、レタスのスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	チキンナゲット、さけ、黒ごま、 バター	オレンジ、きゅうり、むきたまねぎ、ブロッコリー、レタス、 しめじ、えのきだけ、にんじん、ビーマン、にんにく、焼 きのり
10 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、さけのホイル焼き、かぶの塩昆布あえ、グレー ブフルーツ、みそ汁(わかめ・厚揚げ)	米、油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	グレーブフルーツ、かぶ、むきたまねぎ、えのきだけ、か ぶ・葉、赤ビーマン、塩こんぶ、カットわかめ、レモン果 汁
11 日	きらす揚げ、 麦茶	お休み			
12 月	星たべよ、麦 茶	お休み			
13 火	ミレービス ケット、麦茶	きつねうどん、大根のそぼろ煮、白菜のなめたけあ え、バナナ	ゆでうどん、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、 油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、な めたけ、ねぎ、いんげん
14 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、かじきの香味焼き、もやしのゆかりあえ、オレン ジ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、かまぼこ、バ ター	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、むきたまねぎ、葉ね ぎ、セロリー、パセリ
15 木	サッポロボテ ト、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、もも缶、みそ汁(大 根・ほうれん草)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)	もも缶、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、カッ トわかめ、にんにく、しょうが
16 金	クラッcker、 麦茶	オムライス、ブロッコリーの三色サラダ、りんご、オニオ 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、赤ビーマ ン、コーン(冷凍)、パセリ
17 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、チーズハンバーグ、キャベツのサラダ、みかん、 おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、 チーズ	みかん、キャベツ、むきたまねぎ、根切りもやし、にんじ ん、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
18 日	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
19 月	きらす揚げ、 麦茶	ぶりかけ御飯、擬製豆腐、切干し大根の旨煮、キウイ フルーツ、あおさ汁	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだい こん、干しいたけ、あおのり
20 火	星たべよ、麦 茶	御飯、さけのコーンマヨネーズ焼き、キャベツとツナの サラダ、グレーブフルーツ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、卵抜きマヨネーズ、小麦 粉、油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、粉チーズ	グレーブフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、クリー ムコーン缶
21 水	ミレービス ケット、麦茶	中華丼、チンゲン菜の和え物、もも缶、春雨スープ	米、ごま油、片栗粉、はるさめ、 砂糖、油	豚肉(肩ロース)	もも缶、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、根切りもや し、むきたまねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょ うが、にんにく
22 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、さばのごま味噌焼き、根菜と里芋の煮物、オレ ンジ、すまし汁(ほうれん草)	米、さといも、砂糖、油	さば、鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)、こま	オレンジ、れんこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、え のきだけ、さやえんどう
23 金	サッポロボテ ト、麦茶	しょうゆラーメン、揚げわんタン、きゅうりの中華風サラ ダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま 油	わんたん、豚肉(肩ロース)、卵 抜きハム	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、キャベツ、ね ぎ、にんじん、にら
24 土	クラッcker、 麦茶	菜飯、白身魚のホイル焼き、白菜のりあえ、パナナ、 みそ汁(なめこ)	米、油	たら、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、えのきた け、なめこ、きゅうり、葉ねぎ、赤ビーマン、焼きのり、レ モン果汁
25 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
26 月	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれんそのなめたけあえ、パナ ナ、みそ汁(はんべん・あさつき)	米、砂糖	ぶり、はんべん、米みそ(淡色辛 みそ)	パナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめたけ、 あさつき、しょが
27 火	きらす揚げ、 麦茶	ぶりかけ御飯、鶏の照りマヨ焼き、小松菜の磯和え、 オレンジ、すまし汁(麺・たけのこ)	米、焼ふ、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)	オレンジ、こまつな、にんじん、たけのこ、のり佃煮、ね ぎ
28 水	星たべよ、麦 茶	御飯、柳川風卵じと、かぶの梅和え、もも缶、みそ汁 (えのき・かまぼこ)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、 かまぼこ、かつお節	もも缶、かぶ、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、かぶ・葉、あさ つき、うめひしお
29 木	ミレービス ケット、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、お魚ナゲット、 ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、ハムのスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、卵抜きベーコン、卵 抜きハム、ひよこまめ(ゆで)	キウイフルーツ、ブロッコリー、根切りもやし、ほうれんそ う、むきたまねぎ、黄ビーマン、マッシュルーム缶、にん じん、にんにく、パセリ
30 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、アジフライ、コールスローサラダ、りんご、きのこ スープ	米、パン粉、卵抜きマヨネーズ、 油、小麦粉、砂糖	あじ、卵抜きベーコン、卵 油	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、しめ じ
31 土	サッポロボテ ト、麦茶	親子丼、きゅうりの酢の物、バイン缶、雷汁	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ご ま	バイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、葉 ねぎ、カットわかめ、きざみのり

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	100μg	0.23mg	0.16mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73μg	0.17mg	0.12mg

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~

今月の旬の食材は小松菜です。

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊娠、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。