

令和8年 2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 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶				お休み
02 月	ソフトせんべ い、麦茶	中華丼、春雨サラダ、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片 栗粉、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	バナナ、はくさい、根切りもやし、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
03 火	きらす揚げ、 麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しら す)、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さけ、白みそ、しらす干し、バ ター、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、 たけのこ、しめじ、カットわかめ、レモン果汁
04 水	星たべよ、麦 茶	インディアンスパゲティー、ブロッコリーのサラダ、キウ イフルーツ、きのこのスープ	スパゲティー、フレンチドレッシン グ(分離型)、油	豚ひき肉	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 セロリー、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)
05 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、鶏かつ、フレンチサラダ、もも缶、わかめスープ	米、パン粉、フレンチドレッシン グ(分離型)、油、小麦粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵	もも缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷 凍)、ねぎ、カットわかめ
06 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	ぶりかけ御飯、千草焼き、はくさいのこんぶ和え、グ レープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・ねぎ)	米、砂糖	卵、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、かにかまぼこ	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、ほうれんそう、万 能ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ
07 土	サッポロボテ ト、麦茶	御飯、あじの塩焼き、根菜と里芋の煮物、みかん、み そ汁(麩・わかめ)	米、さといも(冷凍)、板こんにゃ く、砂糖、花麩	あじ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、れんこん、にんじん、ごぼう、カットわかめ
08 日	クラッカー、 麦茶			お休み	
09 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	わかめうどん、さつま芋の天ぷら、ほうれん草と油揚 げのお浸し、りんご	ゆでうどん、さつまいも、てんぶ ら粉、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、黒 ごま	りんご、ほうれんそう、にんじん、むきたまねぎ、カットわ かめ
10 火	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりとささみのサラダ、パイン 缶、はるさめスープ	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ご ま油、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏さ さ身	パイン缶、きゅうり、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、 たけのこ(ゆで)、たけのこ、干しいたけ、にんにく
11 水	きらす揚げ、 麦茶			お休み	
12 木	星たべよ、麦 茶	カレーライス、オーロラサラダ、キウイフルーツ、かぶ のスープ	米、じやがいも ハーフ 冷凍、 卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵抜きハム	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、か ぶ、コーン(冷凍)、かぶ・葉、にんにく
13 金	ミレービス ケット、麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、小松葉のしらす和え、オレ ンジ、みそ汁(たいこん・あげ)	米、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、しらす干し	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ、 しょが
14 土	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、松風焼き、れんこんのきんぴら、みかん、すまし 汁(豆腐・小松菜)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、れんこん、にんじん、むきたまねぎ、こまつな、 ピーマン、えのきたけ
15 日	サッポロボテ ト、麦茶			お休み	
16 月	クラッcker、 麦茶	御飯、豆腐バーグ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、 グレープフルーツ、みそ汁(かぶ)	米、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、卵	グレープフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、かぶ、 えのきたけ、にんじん、かぶ・葉、干しいたけ
17 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、パイン缶、 チンゲンサイのスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	鶏もも肉、ごま	パイン缶、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ、にん にく、しょが
18 水	ソフトせんべ い、麦茶	みそラーメン、シュウマイ、こまつなのナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、赤みそ、ごま	バナナ、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、 ねぎ、コーン(冷凍)、にら
19 木	きらす揚げ、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、キャベツの昆布あえ、みかん、 すまし汁(わかめ・大根)	米、砂糖	さば、白みそ、赤みそ	みかん、キャベツ、ねぎ、だいこん、にんじん、しょが、 カットわかめ、塩昆布
20 金	星たべよ、麦 茶	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、キ ウイフルーツ、おくらスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	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、ピーマン、た けのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、オクラ、コーン(冷 凍)、カットわかめ
21 土	ミレービス ケット、麦茶	御飯、五目卵焼き、白菜のりあえ、りんご、みそ汁(あ げ・玉ねぎ)	米、油	卵、米みそ(淡色辛みそ)、しら す干し、牛乳、油揚げ	りんご、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、きゅうり、焼きのり、干しいたけ、カットわかめ
22 日	ほしのおせ んべい、麦 茶			お休み	
23 月	サッポロボテ ト、麦茶			お休み	
24 火	クラッcker、 麦茶	御飯、タンドリーカジキ、ブロッコリーとコーンのソ テー、オレンジ、オニオンスープ	米、油	かじき、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、コーン (冷凍)、パセリ、にんにく、しょが
25 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、きゅうりの酢の物(しらす)、 もも缶、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、ごま油、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす 干し、米みそ(淡色辛みそ)、ご ま	もも缶、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、み つば、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょが
26 木	ソフトせんべ い、麦茶	肉みそスパゲティー、オーロラサラダ、りんご、はくさい スープ	スパゲティー、卵抜きマヨネー ズ、砂糖、油	豚ひき肉、白みそ	りんご、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、 はくさい、しめじ
27 金	きらす揚げ、 麦茶	菜飯、はんぺんのチーズフライ、コロコロサラダ、キウ イフルーツ、ジュリエンヌスープ	米、油、砂糖	チーズサンドはんぺん、卵抜き ハム	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、コーン(冷凍)
28 土	星たべよ、麦 茶	ベーコンピラフ、チキンナゲット、キャベツのサラダ、い ちご、おくらスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油	チキンナゲット、卵抜きベーコ ン、バター	キャベツ、いちご、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、オクラ、グリンピース(冷凍)

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	271kcal	10.8g	7.0g	68mg	1.6mg	125μg	0.20mg	0.14mg
3歳未満児	197kcal	7.9g	5.2g	50mg	1.2mg	93μg	0.15mg	0.10mg



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材はねぎです。

ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の部分にはビタミンCに加え、β-カロテン、カル
シウムなどが豊富です。また、ねぎの独特のにおいをつくる硫化アリルという成分
には、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、ビタミンB1が豊富な豚肉と一緒に
食べるとさらに効果的です。この硫化アリルは刻むことによって沢山作られ、時
間にと共に消えてしまうので、食べる直前に調理することが大切です。

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