

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	ギンビスアスパラガス、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	きらず揚げ、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	インディアンズパゲティ、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、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	ふりかけ御飯、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	サッポロポテト、麦茶	御飯、あじの塩焼き、根菜と里芋の煮物、みかん、みそ汁(麴・わかめ)	米、さといも(冷凍)、板こんにゃく、砂糖、花麴	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	ギンビスアスパラガス、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、てんぷら粉、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、バイン缶、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)、鶏さ身	バイン缶、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	きらず揚げ、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、じゃがいも、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、小松菜のしらす和え、オレンジ、みそ汁(だいこん・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、しょうが
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	サッポロポテト、麦茶	お休み			
16月	クラッカー、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	ギンビスアスパラガス、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、バイン缶、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	バイン缶、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんにく、しょうが
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	きらず揚げ、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、しょうが、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	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24火	クラッカー、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、しょうが
25水	ギンビスアスパラガス、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(麴・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、しょうが
26木	ソフトせんべい、麦茶	肉みそスパゲティ、オーロラサラダ、りんご、はくさいスープ	スパゲティ、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	きらず揚げ、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、グリーンピース(冷凍)

	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	271kcal	10.8g	7.0g	68mg	1.6mg	125μg	0.20mg	0.14mg	28mg
3歳未満児	197kcal	7.9g	5.2g	50mg	1.2mg	93μg	0.15mg	0.10mg	21mg



～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