

# 令和8年 4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	御飯、たらのチリソース風、きゅうりの中華風サラダ、いちご、チンゲンサイのスープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たら、ハム、ごま	いちご、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ
02 木	ソフトせんべい、 麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、かぶの梅和え、オレンジ、あおさ汁	米、砂糖	卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、うめびしお、干しいたけ、あおのり
03 金	きらず揚げ、 麦茶	御飯、チンジャオロース、キャベツの中華風和え、キウイフルーツ、かき玉スープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、きゅうり、赤ピーマン、ほうれんそう、むきたまねぎ、カットわかめ
04 土	星たべよ、 麦茶	御飯、赤魚の煮つけ、白菜のおかか和え、りんご、豚汁	米、三温糖、板こんにやく、ごま油	あかうお、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、りんご、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう
05 日	ミレービス ケット、麦茶	<b>お休み</b>			
06 月	ほしのおせ んべい、 麦茶	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、大根サラダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	スパゲティ、油、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、ベーコン	グレープフルーツ、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス、マッシュルーム缶
07 火	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、厚揚げの中華煮、春雨サラダ、もも缶、わかめスープ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)	もも缶、むきたまねぎ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが
08 水	クラッカー、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、ほうれん草のしらすあえ、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	かじき、白みそ、しらす干し、バター	オレンジ、ほうれんそう、たけのこ、むきたまねぎ、にんじん、セロリー、カットわかめ、パセリ
09 木	ギンビスアス バラガス、 麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、チンゲン菜の中華和え、キウイフルーツ、春雨スープ	米、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉	キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、にんにく、しょうが
10 金	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、もやしのゆかりあえ、パイン缶、けんちん汁(鶏肉)	米、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、赤みそ	パイン缶、根切りもやし、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、しょうが
11 土	きらず揚げ、 麦茶	御飯、松風焼き、小松菜の磯和え、りんご、みそ汁(なめこ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、こまつな、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、なめこ、葉ねぎ、のり佃煮
12 日	星たべよ、 麦茶	<b>お休み</b>			
13 月	ミレービス ケット、 麦茶	焼とり丼、えのきたけの酢の物、バナナ、みそ汁(油揚げ・ほうれんそう)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ	バナナ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、さやえんどう、しょうが、カットわかめ、焼きのり
14 火	ほしのおせ んべい、 麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、ほうれん草のサラダ、キウイフルーツ、レタススープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	さわら、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、レタス、コーン(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁
15 水	サッポロポテ ト、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、ねぎ
16 木	クラッカー、 麦茶	御飯、すき焼き風煮物、もやしのごま酢あえ、グレープフルーツ、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、はくさい、根切りもやし、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
17 金	ギンビスアス バラガス、 麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、じゃがいも ハーフ 冷凍、フレンチドレッシング(乳化型)、油	豚肉(肩ロース)、チーズ、ウインナー	オレンジ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、福神漬、コーン(冷凍)、にんにく
18 土	ソフトせんべい、 麦茶	ふりかけ御飯、擬製豆腐、きゅうりとわかめの酢みそ和え、キウイフルーツ、すまし汁(麩・水菜)	米、砂糖、焼ふ、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、水菜、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
19 日	きらず揚げ、 麦茶	<b>お休み</b>			
20 月	星たべよ、 麦茶	御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、しらたき、砂糖	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、だいち水煮缶詰、ちくわ	オレンジ、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう、しょうが
21 火	ミレービス ケット、 麦茶	菜飯、はんぺんのチーズフライ、コールスローサラダ、もも缶、オニオンスープ	米、油、マヨネーズ、砂糖	チーズサンドはんぺん	もも缶、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、赤ピーマン、パセリ
22 水	ほしのおせ んべい、 麦茶	御飯、鶏の西京焼き、小松菜とコーンのごま和え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、とろろこんぶ
23 木	サッポロポテ ト、麦茶	なすミートスパゲティ、イタリアンサラダ、りんご、はくさいスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、卵抜きウインナー、チーズ	りんご、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、なす、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく
24 金	クラッカー、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのごまあえ、パイン缶、すまし汁(わかめ・大根)	砂糖、ご飯	さば、白みそ、赤みそ、すりごま	パイン缶、ブロッコリー、ねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、カットわかめ
25 土	ギンビスアス バラガス、 麦茶	豚肉チャーハン、シュウマイ、トマトの中華風サラダ、バナナ、豆腐スープ(にら)	米、油、ごま油、砂糖	木綿豆腐、焼き豚	バナナ、トマト、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、カットわかめ
26 日	ソフトせんべい、 麦茶	<b>お休み</b>			
27 月	きらず揚げ、 麦茶	御飯、野菜の肉巻き、きゅうりの黒ごまサラダ、キウイフルーツ、みそ汁(たまねぎ・厚揚げ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、むきたまねぎ、ごぼう、いんげん
28 火	星たべよ、 麦茶	みそラーメン、揚げワンタン、キャベツとツナのサラダ、バナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング(分離型)、油、ごま油	わんたん、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、赤みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
29 水	ミレービス ケット、 麦茶	<b>お休み</b>			
30 木	ほしのおせ んべい、 麦茶	五目ご飯、さけの塩焼き、小松菜の煮浸し、オレンジ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、糸こんにやく	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、干しいたけ

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 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



～旬の素材・豆知識～  
 今月はたけのこについて紹介します。  
 チロシンというアミノ酸が多く含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。  
 カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄し、高血圧に効果や足などのむくみをとる作用があります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。

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。