

令和8年 5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
1金	ギンビスアスパラガス、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、じゃがいも、半分 冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵抜きベーコン	グレープフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)、かぶ・葉
02土	ソフトせんべい、麦茶	ひじきごはん、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物(しらす)、キウイフルーツ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、三温糖、砂糖、油	あかうお、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ひじき、カットわかめ
03日	きらず揚げ、麦茶		お休み		
04月	星たべよ、麦茶		お休み		
05火	ミレービスケット、麦茶		お休み		
06水	ほしのおせんべい、麦茶		お休み		
07木	サッポロポテト、麦茶	御飯、ハムカツ、ブロッコリーの黒ごまサラダ、パイン缶、ジュリエンスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	ハム、黒ごま	パイン缶、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、根切りもやし、むきたまねぎ
08金	クラッカー、麦茶	御飯、さげのちゃんちゃん焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	さげ、白みそ、バター	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、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
09土	ギンビスアスパラガス、麦茶	親子丼、ほうれん草の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(なす・油揚げ)	米	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、なす、にんじん、のり佃煮、きざみのり
10日	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
11月	きらず揚げ、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、きゅうりとツナのサラダ、バナナ	ゆでうどん、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、油揚げ	バナナ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、しめじ、グリーンピース(冷凍)
12火	星たべよ、麦茶	御飯、さげの竜田揚げ、はくさいの中華和え、パイン缶、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	さげ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、焼きのり、しょうが
13水	ミレービスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、キャベツのサラダ、メロン、きくらげスープ	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	メロン、キャベツ、トマト、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、黒きくらげ
14木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、ほうれん草の磯和え、グレープフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、しらたき、砂糖、花麩	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、のり佃煮
15金	サッポロポテト、麦茶	たけのご御飯、あじの照り焼き、かぶの梅和え、キウイフルーツ、雷汁	米、ごま油、砂糖	あじ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、たけのこ、にんじん、かぶ・葉、しいたけ、ごぼう、葉ねぎ、うめびしお、しょうが
16土	クラッカー、麦茶	五目チャーハン、餃子、チンゲン菜のサラダ、オレンジ、わかめスープ	米、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、ねぎ、ピーマン、カットわかめ
17日	ギンビスアスパラガス、麦茶		お休み		
18月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、もも缶、チンゲンサイスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	もも缶、根切りもやし、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、しょうが
19火	きらず揚げ、麦茶	しょうゆラーメン、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、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、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
20水	星たべよ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりの昆布あえ、パイン缶、すまし汁(小松菜)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、塩こんぶ
21木	ミレービスケット、麦茶	枝豆とじゃこの御飯、カレイの煮つけ、白菜と油揚げのお浸し、甘夏、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	はくさい、甘夏、にんじん、かぼちゃ、えだまめ、むきたまねぎ、しょうが
22金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、えびフライ、大根サラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	卵抜きベーコン	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ
23土	サッポロポテト、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のしらす和え、オレンジ、あおさ汁	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、しょうが、あおのり
24日	クラッカー、麦茶		お休み		
25月	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、八宝菜、焼豚の和え物、パイン缶、はるさめスープ	米、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚、えび(むき身)、いか	はくさい、パイン缶、根切りもやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
26火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、アジフライ、ひじきと枝豆のサラダ、グレープフルーツ、みそ汁(大根・えのき)	米、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、卵抜きハム、卵	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、コーン(冷凍)、えだまめ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ
27水	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏の西京焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん
28木	星たべよ、麦茶	和風スパゲティー、トマトのサラダ、もも缶、ポトフ風スープ	スパゲティー、オリーブ油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、卵抜きウインナー	もも缶、トマト、むきたまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、キャベツ、にんにく、焼きのり、カットわかめ
29金	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、いんげんの胡麻あえ、オレンジ、すまし汁(麩・みつば)	米、砂糖、油、焼ふ	かじき、白みそ、バター、すりごま	オレンジ、いんげん、ねぎ、にんじん、むきたまねぎ、みつば、セロリー、パセリ
30土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、肉豆腐、もやしのゆかりあえ、りんご、みそ汁(麩・わかめ)	米、三温糖、花麩	焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、根切りもやし、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ
31日	サッポロポテト、麦茶		お休み		

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	282kcal	11.5g	8.3g	65mg	1.4mg	100μg	0.23mg	0.16mg	30mg
3歳未満児	206kcal	8.5g	6.3g	48mg	1.0mg	73μg	0.17mg	0.12mg	22mg



～旬の素材・豆知識～
 今月の旬の食材はキャベツです。春キャベツは葉が柔らかく巻きがゆるく、切ると内部まで黄緑色なのが特徴です。みずみずしく甘みが強いので、サラダや浅漬け、千切りキャベツなどそのまま生で食べるのがおすすめです。キャベツは食物繊維やビタミンCのほか、キャベツから発見された成分「キャベジン」が含まれています。

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