

令和8年 6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月	ギンビスアスパラガス、麦茶	きつねうどん、納豆あげ、いんげんの胡麻あえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、すりごま	グレープフルーツ、いんげん、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき
02火	ソフトせんべい、麦茶	ドライカレーライス、ブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、レタススープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	豚ひき肉	むきたまねぎ、キウイフルーツ、ブロッコリー、にんじん、レタス、ピーマン、コーン(冷凍)、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが
03水	きらず揚げ、麦茶	御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、オレンジ、みそ汁(こまつな・えのき)	米、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しいんご、干しいちたけ、しょうが
04木	星たべよ、麦茶	御飯、チンジャオロース、はくさいの中華和え、バナナ、にらたまスープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵	バナナ、はくさい、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にら、焼きのり
05金	ミレービスケット、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、キャベツの昆布あえ、パイン缶、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	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、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、塩こんぶ
06土	ほしのおせんべい、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)、りんご、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩	さけ、白みそ、しらす干し、バター、ごま	りんご、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ、レモン果汁
07日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
08月	クラッカー、麦茶	御飯、ハンバーグ、キャベツとツナのサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚ひき肉、豆乳、牛ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)
09火	ギンビスアスパラガス、麦茶	ゆかり御飯、さばの竜田揚げ、おくらのお浸し、もも缶、みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身、油揚げ、かつお節	もも缶、オクラ、なす、きゅうり、しょうが
10水	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、グレープフルーツ、みそ汁(麩・わかめ)	米、砂糖、花麩	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、うめびしお、干しいちたけ、カットわかめ
11木	きらず揚げ、麦茶	みそラーメン、餃子、焼豚の和え物、メロン	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、焼き豚、赤みそ	メロン、根切りもやし、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、にら
12金	星たべよ、麦茶	御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、筑前煮(付け合わせ)、キウイフルーツ、すまし汁(麩・みつば)	米、卵抜きマヨネーズ、糸こんにゃく、砂糖、焼ふ	かじき、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、みつば、いんげん
13土	ミレービスケット、麦茶	御飯、ホイコーロウ、春雨サラダ、パイン缶、中華スープ(きくらげ)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
14日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
15月	サッポロポテト、麦茶	カレーライス、マカロニサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、じゃがいも、ハーフ 冷凍、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	豚肉(もも)	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく
16火	クラッカー、麦茶	御飯、さけの西京焼き、切干し大根の旨煮、グレープフルーツ、けんちん汁	米、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、切り干しいんご、干しいちたけ
17水	ギンビスアスパラガス、麦茶	たらこスパゲティー、チキンナゲット、キャベツのサラダ、バナナ、かぶのスープ	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、油	チキンナゲット、たらこ、バター	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、焼きのり、カットわかめ
18木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、干草焼き、大根のゆかり和え、オレンジ、みそ汁(たまねぎ・豆腐)	米、砂糖	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、むきたまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、干しいちたけ、カットわかめ
19金	きらず揚げ、麦茶	御飯、ハムカツ、イタリアンサラダ、パイン缶、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油	卵抜きハム、卵抜きウインナー、チーズ	パイン缶、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しめじ
20土	星たべよ、麦茶	マーボー豆腐丼、海藻サラダ、りんご、にらともやしのスープ	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、きゅうり、ねぎ、根切りもやし、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが
21日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
22月	ほしのおせんべい、麦茶	五目ませ御飯、かじきの香味焼き、白菜と油揚げのお浸し、もも缶、みそ汁(豆腐・なめこ)	米、糸こんにゃく、砂糖、油	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、油揚げ、バター	はくさい、もも缶、にんじん、なめこ、むきたまねぎ、ねぎ、セロリー、干しいちたけ、パセリ
23火	サッポロポテト、麦茶	わかめうどん、魚河岸あげのおろしポン酢、きゅうりと人参の昆布あえ、バナナ	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、ほうれんそう、塩こんぶ、カットわかめ
24水	クラッカー、麦茶	御飯、鶏かつ、ブロッコリーのごまあえ、グレープフルーツ、みそ汁(ほうれんそう・麩)	米、パン粉、油、小麦粉、手まり麩、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、すりごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、ほうれんそう、きゅうり、にんじん
25木	ギンビスアスパラガス、麦茶	菜飯、鮭のフライ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、キャベツスープ	米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	さけ、卵	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、根切りもやし
26金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、いんげんの胡麻あえ、パイン缶、わかめスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、すりごま	パイン缶、いんげん、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ
27土	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏の西京焼き、キャベツのおかか和え、バナナ、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、たけのこ、にんじん、カットわかめ
28日	星たべよ、麦茶	お休み			
29月	ミレービスケット、麦茶	御飯、あじの塩焼き、筑前煮(付け合わせ)、もも缶、みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、糸こんにゃく、砂糖	あじ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もも缶、にんじん、こまつな、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、いんげん
30火	ほしのおせんべい、麦茶	トマトクリームスパゲティー、ツナとブロッコリーのサラダ、バナナ、かぶと鶏肉のスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	バナナ、ブロッコリー、かぶ、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、かぶ・葉、しめじ、にんじん、コーン(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 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～

今月はオクラについて紹介します。
オクラに含まれるぬめりの成分はガラクトマン、アラバン、ペクチンなど食物繊維です。
ペクチンはコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸がんを予防する効果があります。また、カリウムが豊富でナトリウム(塩分)を排泄し高血圧や、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。なるべく濃く鮮やかな緑色のもの、産毛がしっかりと残っているものを選びましょう。オクラは小さめの方が美

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。