令和8年　7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	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、すいか、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、花麩、砂糖	さけ、白みそ、バター	すいか、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁
02 木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、ひじきと枝豆のサラダ、オレンジ、きのこのスープ	米、油、フレンチドレッシング（分離型）	チーズサンドはんぺん、卵抜きハム	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、えだまめ、えのきたけ、しめじ、ひじき
03 金	きらず揚げ、麦茶	豚丼、ほうれんそうのなめたけあえ、もも缶、みそ汁（厚揚げ・わかめ）	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	もも缶、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、なめたけ、カットわかめ
04 土	星たべよ、麦茶	御飯、さわらのコーンマヨネーズ焼き、キャベツのサラダ、キウイフルーツ、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、小麦粉、油、フレンチドレッシング（分離型）	さわら、バター、粉チーズ	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、クリームコーン缶、にんじん、だいこん（葉）、黄ピーマン、パセリ
05 日	ミレービスケット、麦茶	**お休み**			
06 月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、すいか、チンゲンサイのスープ	米、フレンチドレッシング（分離型）、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ごま	すいか、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、根切りもやし、赤ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ
07 火	サッポロポテト、麦茶	御飯、たらの甘辛揚げ、いんげんのおかか煮、オレンジ、みそ汁（大根・ほうれん草）	米、油、片栗粉、砂糖	たら、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、かつお節	オレンジ、いんげん、にんじん、だいこん、ほうれんそう
08 水	クラッカー、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、パイン缶、わかめスープ	米、じゃがいも　ハーフ　冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)	パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、マッシュルーム缶、きゅうり、ねぎ、カットわかめ
09 木	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、かぶの和え物、バナナ、すまし汁(麩・みつば)	米、油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、きゅうり、かぶ、むきたまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ・葉、みつば
10 金	ソフトせんべい、麦茶	焼きそば、小松菜とコーンのごま和え、グレープフルーツ、みそ汁（あげ・玉ねぎ）	焼きそばめん、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ごま	グレープフルーツ、むきたまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン（冷凍）、あおのり
11 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、みそ汁（なす・あさつき）	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、淡色みそ、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、なす、にんじん、あさつき、カットわかめ
12 日	星たべよ、麦茶	**お休み**			
13 月	ミレービスケット、麦茶	御飯、ホイコウロウ、もやしとわかめのナムル、もも缶、おくらスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	もも缶、根切りもやし、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、おくら（冷凍）、ピーマン、コーン（冷凍）、カットわかめ
14 火	ほしのおせんべい、麦茶	きつねうどん、ウインナーの天ぷら、白菜のお浸し、バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	卵抜きウインナー、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ	バナナ、はくさい、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、あおのり
15 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、カレイの煮つけ、きゅうりとたくあんの和え物、すいか、豚汁	米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	かれい、豚肉(もも)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ごま	すいか、きゅうり、にんじん、だいこん、だいこん（たくあん）、ねぎ、ごぼう、しょうが
16 木	クラッカー、麦茶	オムライス、ひじきと枝豆のサラダ、パイン缶、マカロニスープ	米、マカロニ、フレンチドレッシング（分離型）、油	鶏もも肉、卵抜きハム	パイン缶、むきたまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、えだまめ、ひじき
17 金	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、さばのなめこ卸和え、三色お浸し（チンゲン菜）、キウイフルーツ、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、片栗粉	さば、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、だいこん、かぼちゃ、なめたけ、むきたまねぎ、みつば、しょうが
18 土	ソフトせんべい、麦茶	ドライカレーライス、コールスローサラダ、りんご、しめじスープ	米、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	豚ひき肉	りんご、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、ねぎ、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが
19 日	きらず揚げ、麦茶	**お休み**			
20 月	星たべよ、麦茶	**お休み**			
21 火	ミレービスケット、麦茶	インディアンスパゲティー、コールスローサラダ、バナナ、きのこのスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉	バナナ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、えのきたけ、しめじ
22 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さけの西京焼き、白菜のお浸し、オレンジ、けんちん汁（鶏肉）	米、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう
23 木	サッポロポテト、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨ときゅうりの酢の物、キウイフルーツ、にらともやしのスープ	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、コーン缶、にんじん、にら、にんにく、しょうが
24 金	クラッカー、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、いんげんの胡麻あえ、パイン缶、あおさ汁	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	パイン缶、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおさ
25 土	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、豚肉のバター醤油炒め、大根サラダ、りんご、みそ汁（ねぎ・わかめ）	米、油	豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、バター、ごま	りんご、だいこん、にんじん、むきたまねぎ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、カットわかめ
26 日	ソフトせんべい、麦茶	**お休み**			
27 月	きらず揚げ、麦茶	みそラーメン、餃子、海藻サラダ、バナナ	ゆで中華めん、フレンチドレッシング（分離型）、ごま油	ぎょうざ（冷凍）、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、きゅうり、キャベツ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、コーン（冷凍）、にら、カットわかめ
28 火	星たべよ、麦茶	御飯、ぶり大根、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（かぼちゃ・たまねぎ）	米、砂糖	ぶり、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、むきたまねぎ、しょうが
29 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、ハムカツ、フレンチサラダ、もも缶、かぶのスープ	米、フレンチドレッシング（分離型）、油	ハムカツ、ツナ油漬缶	もも缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、かぶ・葉
30 木	ほしのおせんべい、麦茶	カレーライス、ひじきのサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	米、じゃがいも　ハーフ　冷凍、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)、卵抜きウインナー、すりごま	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、コーン（冷凍）、ひじき、にんにく
31 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、あじの照り焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	あじ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、万能ねぎ、干ししいたけ、しょうが

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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

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

～旬の素材・豆知識～

スイカは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうなどと同じで、夏に実を付けます。すいかを選ぶときは、糖度12度以上で、ツルの付け根がくぼんでいて、縞模様がくっきりとしているものを選びましょう。 すいかには、疲労回復効果と利尿作用があるカリウムが多く含まれています。夏の暑さで衰えた身体にやさしく、夏バテに効果がある食材のひとつです。