

令和8年 8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 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	エビピラフ、お魚ナゲット、きゅうりとツナのサラダ、りんご、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	魚ナゲット、えび(むき身)、ツナ水煮缶、ベーコン、卵抜きベーコン	りんご、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、えのきたけ、しめじ
02 日	ソフトせんべい、麦茶	お休み			
03 月	きらず揚げ、麦茶	カレーうどん、魚河岸揚げのチーズ焼き、小松菜の磯あえ、バナナ	ゆでうどん、油	魚河岸あげ、豚肉(もも)、ピザ用チーズ	バナナ、こまつな、むきたまねぎ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、焼きのり、パセリ
04 火	星たべよ、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、みそ汁(だいこん・あげ)	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ
05 水	ミレービスケット、麦茶	菜飯、アジフライ、オーロラサラダ、パイン缶、すまし汁(たけのこ)	米、パン粉、卵抜きマヨネーズ、油、小麦粉	あじ	パイン缶、ブロッコリー、きゅうり、たけのこ、にんじん、カットわかめ
06 木	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、きゅうりとツナのサラダ、すいか、にともしのスープ	米、ごま油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、ごま	すいか、はくさい、きゅうり、にんじん、根切りもやし、ねぎ、にら
07 金	サッポロポテト、麦茶	とうもろこし御飯、さけの塩焼き、ひじきの五目煮、グレープフルーツ、みそ汁(麩・ほうれんそう)	米、しらたき、砂糖、焼ふ	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたい水煮缶詰、ちくわ	グレープフルーツ、コーン(冷凍)、ほうれんそう、ひじき、さやえんどう
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、ホイコーロウ、もやしのゆかりあえ、オレンジ、おくらスープ	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、おくら(冷凍)、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ
09 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
10 月	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、もも缶、みそ汁(麩・ねぎ)	米、砂糖、花麩	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、かつお節	黄桃缶、かぶ、ほうれんそう、かぶ・葉、にんじん、万能ねぎ、うめびしお、干しいたけ
11 火	きらず揚げ、麦茶	お休み			
12 水	星たべよ、麦茶	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、いんげんの胡麻あえ、りんご、あおさ汁	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、いんげん、むきたまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、あおさ
13 木	ミレービスケット、麦茶	御飯、さばのカレー竜田揚げ、小松菜とコーンのごま和え、キウイフルーツ、すまし汁(かまぼこ・えのき)	米、油、片栗粉、砂糖	さば、かまぼこ、ごま	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)
14 金	ほしのおせんべい、麦茶	なすミートスパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、オレンジ、キャベツスープ	スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶	オレンジ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、根切りもやし、コーン(冷凍)、にんにく
15 土	サッポロポテト、麦茶	御飯、さけのホイル焼き、ほうれん草のサラダ、パイン缶、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、カットわかめ、レモン果汁
16 日	クラッカー、麦茶	お休み			
17 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鶏かつ、コールスローサラダ、オレンジ、コーンスープ	米、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵	オレンジ、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ
18 火	ソフトせんべい、麦茶	しょうゆラーメン、シュウマイ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	しょうまい(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら
19 水	きらず揚げ、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、切干し大根の和え物、すいか、みそ汁(はんぺん・あさつき)	米、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	あかうお、鶏もも肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、ごぼう、いんげん、干しいたけ
20 木	星たべよ、麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、わかめの酢の物、キウイフルーツ、みそ汁(大根・えのき)	米、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	キウイフルーツ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
21 金	ミレービスケット、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、キャベツの香り漬け、パイン缶、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、油、花麩	かじき、白みそ、バター、ごま	パイン缶、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、セロリ、レモン果汁、とろろこんぶ、パセリ
22 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、はくさいのこんぶ和え、オレンジ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、なす、万能ねぎ、しょうが、塩こんぶ
23 日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 月	クラッカー、麦茶	御飯、野菜の肉巻き、小松菜の納豆あえ、もも缶、みそ汁(おくら・油揚げ)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	黄桃缶、にんじん、こまつな、おくら(冷凍)、根切りもやし、ごぼう、いんげん、ひじき
25 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、マーボー豆腐、トマトの中華風サラダ、グレープフルーツ、春雨スープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖、はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、ねぎ、むきたまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ
26 水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、れんこんのきんぴら、キウイフルーツ、雷汁	米、砂糖、ごま油	ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、葉ねぎ
27 木	きらず揚げ、麦茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草のおかか和え、バナナ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、あおのり
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、わかめの酢の物、りんごみそ汁(かぶ)	米、砂糖、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	りんご、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、かぶ、かぶ・葉、しょうが、カットわかめ
29 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、さばのごま味噌焼き、切干し大根の旨煮、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、砂糖、油	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	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、干しいたけ
30 日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
31 月	サッポロポテト、麦茶	中華丼、きゅうりの中華風サラダ、もも缶、春雨スープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、はるさめ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム	黄桃缶、はくさい、きゅうり、根切りもやし、にんじん、むきたまねぎ、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく

	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	294kcal	12.0g	8.0g	72mg	1.7mg	112 μg	0.23mg	0.15mg	25mg
3歳未満児	215kcal	8.9g	6.0g	54mg	1.3mg	85 μg	0.17mg	0.12mg	18mg

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～
なすは夏が旬。なすの皮にはアントシアニン系色素である「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんや抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、なすを調理するときには皮ごと使いましょう。また、カリウムも比較的多く含まれています。カリウムは血圧の上昇を抑える作用があるので、生活習慣病の予防にも効果が期待できます。