

令和8年 9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 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、オレンジ、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ、キャベツ、きゅうり、なす、むきたまねぎ、カットわかめ
02 水	ソフトせんべい、麦茶	和風スパゲティー、お魚ナゲット、きゅうりとコーンのサラダ、パイン缶、オニオンスープ	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、魚ナゲット、バター	パイン缶、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく、焼きのり
03 木	きらず揚げ、麦茶	御飯、松風焼き、はくさいのこんぶ和え、キウイフルーツ、さつま汁	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、さやえんどう
04 金	星たべよ、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、梨、みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、しらたき、砂糖	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、だいす水煮缶詰、油揚げ、ちくわ	なし、こまつな、ひじき、さやえんどう、しょうが
05 土	ミレービスケット、麦茶	オムライス、きゅうりのサラダ、りんご、おくらスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、黒ごま	りんご、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)
06 日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
07 月	サッポロポテト、麦茶	御飯、焼肉風炒め、春雨サラダ、もも缶、わかめスープ	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚肉(肩ロース)	黄桃缶、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、カットわかめ
08 火	クラッカー、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、赤みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、カットわかめ
09 水	ギンビスアスバラガス、麦茶	御飯、さばのみそ煮、いんげんの胡麻あえ、オレンジ、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、すりごま	オレンジ、いんげん、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しょうが
10 木	ソフトせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりとツナの酢の物、梨、みそ汁(麴・ねぎ)	米、砂糖、花麴、ごま油	卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ	なし、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、干ししいたけ
11 金	きらず揚げ、麦茶	御飯、ハムカツ、トマトのサラダ、パイン缶、きのこスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	ハムカツ、鶏もも肉	パイン缶、トマト、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ
12 土	星たべよ、麦茶	御飯、ブロッコリーとエビの中華炒め、かにかまサラダ、キウイフルーツ、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、えび(むき身)、かにかまぼこ	キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、にら、黒きくらげ、カットわかめ
13 日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
14 月	ほしのおせんべい、麦茶	カレーライス、マカロニサラダ、梨、レタススープ	米、冷凍じゃがいも、半分カット、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油	豚肉(もも)	なし、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、にんにく
15 火	サッポロポテト、麦茶	御飯、たらのチリソース風、チンゲン菜の中華和え、バナナ、春雨スープ	米、油、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	たら	バナナ、チンゲンサイ、ねぎ、根切りもやし、にんじん
16 水	クラッカー、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、キャベツの酢の物、オレンジ、すまし汁(たけのこ)	米、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、カットわかめ
17 木	ギンビスアスバラガス、麦茶	きのご御飯、さんまの塩焼き、白菜のりあえ、りんご、みそ汁(麴・わかめ)	米、砂糖、花麴、ごま油	さんま、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	はくさい、りんご、にんじん、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、焼きのり、カットわかめ
18 金	ソフトせんべい、麦茶	きつねうどん、肉団子照り煮、小松菜のごまあえ、パイン缶	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、ごま	パイン缶、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)
19 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、チンジャオロース、もやしの中華風和え物、キウイフルーツ、おくらスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、こまつな、赤ピーマン、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)、カットわかめ
20 日	星たべよ、麦茶	お休み			
21 月	ミレービスケット、麦茶	お休み			
22 火	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
23 水	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 木	クラッカー、梨、麦茶	鮭ときこのスパゲティー、きゅうりとツナのサラダ、ポトフ風スープ	スパゲティー、じゃがいも、フレンチドレッシング(分離型)	さけ、卵抜きウインナー、ツナ水煮缶、バター	なし、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、焼きのり
25 金	ギンビスアスバラガス、麦茶	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、かぶの梅和え、パイン缶、みそ汁(なめこ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	パイン缶、かぶ、むきたまねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、なめこ、かぶ・葉、万能ねぎ、うめびしお
26 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、れんごんのきんぴら、オレンジ、すまし汁(かまぼこ・ほうれんそう)	米、砂糖、油、ごま油	かじき、白みそ、豚ひき肉、かまぼこ、バター	オレンジ、れんごん、にんじん、ほうれんそう、むきたまねぎ、ピーマン、セロリー、パセリ
27 日	きらず揚げ、麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦茶	中華丼、焼豚の和え物、キウイフルーツ、きくらげスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、焼き豚	キウイフルーツ、はくさい、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、たけのこ、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、黒きくらげ
29 火	ミレービスケット、麦茶	焼きそば、ブロッコリーの三色サラダ、りんご、さつま汁	焼きそばめん、さつまいも、油、フレンチドレッシング(分離型)	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、ピーマン、コーン(冷凍)、ごぼう、さやえんどう、あおのり
30 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さばの竜田揚げ、小松菜の磯あえ、オレンジ、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、油、片栗粉	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、こまつな、むきたまねぎ、根切りもやし、焼きのり、カットわかめ、しょうが

	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～

今月の旬の食材はさつまいもです。
さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富な野菜です。特に食物繊維は、いも類の中では一番多く、便秘の改善や予防に効果的な栄養成分です。便秘が改善されると、ニキビや吹き出ものが少なくなります。また、ビタミンCの働きで、肌のメラニン色素が減り、肌のハリも良くなると同時に、老化やガンの予防効果も期待できます。

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。