

令和8年 10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 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、きゅうりの酢の物、パイン 缶、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、しらす干 し、ごま	パイン缶、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわか め
02 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、三色ナムル、もも缶、おくらスープ (コーン)	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵抜きハ ム、ごま	黄桃缶、はくさい、根切りもやし、きゅうり、むきたまね ぎ、ねぎ、にんじん、おくら(冷凍)、コーン(冷凍)
03 土	きらず揚げ、 麦茶	エビピラフ、チキンナゲット、キャベツとツナのサラダ、 キウイフルーツ、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)	チキンナゲット、えび(むき身)、 ツナ水煮缶、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、パセリ
04 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
05 月	ミレービス ケット、麦茶	カレーライス、ツナとフロッキーのサラダ、キウイフ ルーツ、はくさいスープ	米、冷凍じゃがいも ハーフカッ ト、卵抜きマヨネーズ、油	豚肉(もも)、ツナ水煮缶	キウイフルーツ、むきたまねぎ、フロッキー、にんじん、 はくさい、しめじ、コーン(冷凍)、にんにく
06 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、ぶり大根、キャベツの昆布あえ、梨、みそ汁(か ぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖、ごま油	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	なし、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅう り、むきたまねぎ、しょうが、塩こんぶ
07 水	サッポロボテ ト、麦茶	わかめうどん、ちくわ磯辺揚げ、三色お浸し、オレンジ	ゆでうどん、油、小麦粉	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚 げ	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、むきた まねぎ、カットわかめ、あおのり
08 木	クラッカー、 麦茶	親子丼、白菜とツナのごま酢あえ、りんご、みそ汁(厚 揚げ・ねぎ)	米、砂糖	鶏もも肉、卵、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、す りごま	りんご、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、葉ねぎ、きざ みのり
09 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、豚肉のみそ炒め、もやしのゆかりあえ、パイン 缶、すまし汁(わかめ・大根)	米、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)	パイン缶、根切りもやし、むきたまねぎ、きゅうり、だいこ ん、にんじん、しめじ、カットわかめ
10 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、切干し大根の旨煮、りんご、み そ汁(麴・ほうれんそう)	米、砂糖、焼ふ	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	りんご、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん
11 日	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
12 月	星たべよ、麦 茶	お休み			
13 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さばのなめこ御和え、小松菜のしらす和え、りん ご、みそ汁(なす・あさつき)	米、片栗粉	さば、淡色みそ、しらす干し	りんご、こまつな、だいこん、なす、なめたけ、みつば、 にんじん、あさつき、しょうが
14 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、きゅうりの中華風サラ ダ、オレンジ、きくらげスープ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵抜きハム	オレンジ、きゅうり、根切りもやし、にんじん、えのきた け、にんにく、しょうが、黒きくらげ
15 木	サッポロボテ ト、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、ささ身サラダ、 キウイフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティー、じゃがいも、卵抜 きマヨネーズ、砂糖	鶏ささ身、卵抜きベーコン、卵抜 きウインナー、すりごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、むきたまねぎ、 マッシュルーム缶、にんじん、にんにく、パセリ
16 金	クラッカー、 麦茶	御飯、豆腐と青菜のチャンプルー、白菜のなめたけあ え、パイン缶、あおさ汁	米、油、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、パイン缶、チンゲンサイ、にんじん、なめたけ、 あおさ
17 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、松風焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、パナ ナ、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじん、かぼ ちゃ
18 日	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
19 月	きらず揚げ、 麦茶	チャンポン麺、シウマイ、チンゲン菜の中華和え、パ ナナ	焼きそばめん、ごま油、砂糖	しゅうまい(冷凍)、豚肉(ばら)、 かまぼこ、豆乳	バナナ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、たけの こ(ゆで)、ねぎ
20 火	星たべよ、麦 茶	御飯、千草焼き、ひじきの五目煮、りんご、みそ汁(な めこ)	米、しらたき、砂糖	卵、油揚げ、米みそ(淡色辛み そ)、だいたず水煮缶詰、かにかま ぼこ、ちくわ	りんご、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ひじき、さやえ んどう、万能ねぎ、干しいたけ
21 水	ミレービス ケット、麦茶	菜飯、えびフライ、コールスローサラダ、キウイフル ーツ、トマトスープ	米、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	えび	キウイフルーツ、キャベツ、トマト、きゅうり、むきたまね ぎ、にんじん、レタス
22 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、八宝菜、きゅうりとコーンのサラダ、オレンジ、わ かめスープ	米、ごま油、片栗粉、フレンチド レッシング(分離型)、砂糖	豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、 いか	はくさい、オレンジ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、 コーン(冷凍)、ねぎ、たけのこ、葉ねぎ、カットわかめ、 黒きくらげ、しょうが、にんにく
23 金	サッポロボテ ト、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、かぶの梅和え、もも 缶、すまし汁(麴・水菜)	米、砂糖、焼ふ	さけ、白みそ、バター、かつお節	黄桃缶、かぶ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、か ぶ・葉、水菜、しめじ、ねぎ、うめびしお、レモン果汁
24 土	クラッカー、 麦茶	五目ご飯、ぶりの照り焼き、白菜の煮浸し、りんご、み そ汁(厚揚げ・わかめ)	米、糸こんにゃく、砂糖	ぶり、鶏もも肉、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、りんご、えのきたけ、にんじん、ごぼう、いんげ ん、カットわかめ、干しいたけ
25 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
26 月	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、ハムカツ、イタリアンサラダ、もも缶、きのこの スープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、油、卵抜きマヨネーズ、砂 糖	ハムカツ、卵抜きウインナー、 チーズ	黄桃缶、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、 しめじ
27 火	きらず揚げ、 麦茶	焼きそば、小松菜とささみのお浸し、パイン缶、けんち ん汁(鶏肉)	焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏も も肉、鶏さきり、油揚げ	パイン缶、こまつな、にんじん、キャベツ、むきたまね ぎ、だいこん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、あおのり
28 水	星たべよ、麦 茶	御飯、さばの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、パナ ナ、豚汁	米、糸こんにゃく、油、ごま油	さば、挽きわり納豆、豚肉(肩 ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼ う
29 木	ミレービス ケット、麦茶	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(しら す)、オレンジ、みそ汁(かぶ)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、油揚げ、ごま	オレンジ、むきたまねぎ、はくさい、きゅうり、かぶ、ね ぎ、えのきたけ、にんじん、かぶ・葉、カットわかめ
30 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	マーボー豆腐丼、白菜のお浸し、白菜とツナのごま和 え、りんご、おくらスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮 缶、米みそ(淡色辛みそ)、すり ごま	はくさい、りんご、にんじん、ねぎ、おくら(冷凍)、コーン (冷凍)、しょうが、カットわかめ
31 土	サッポロボテ ト、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、キャベツとじゃこの酢あ え、バナナ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、砂糖、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、油揚げ	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、しめじ、ね ぎ、しょうが

	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

～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。

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