令和8年　11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 日	ギンビスアスパラガス、麦茶	お休み			
02 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、アジフライ、コールスローサラダ、もも缶、みそ汁（玉ねぎ・あげ）	米、パン粉、油、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、砂糖	あじ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、卵	黄桃缶、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん
03 火	きらず揚げ、麦茶	お休み			
04 水	星たべよ、麦茶	御飯、チンジャオロース、もやしの中華風和え物、パイン缶、きくらげスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)	パイン缶、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、黒きくらげ
05 木	ミレービスケット、麦茶	とん汁うどん、魚河岸あげのおろしポン酢、ほうれん草とえのき茸のお浸し、バナナ	ゆでうどん、さといも、ごま油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ
06 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりとたくあんの和え物、キウイフルーツ、すまし汁(麸・みつば)	米、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、だいこん（たくあん）、みつば、えのきたけ
07 土	サッポロポテト、麦茶	五目ご飯、さばのみそ煮、えのきたけの酢の物、オレンジ、すまし汁（たけのこ）	米、砂糖	さば、鶏もも肉、白みそ、かにかまぼこ、赤みそ	オレンジ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、いんげん、カットわかめ、しょうが、干ししいたけ
08 日	クラッカー、麦茶	お休み			
09 月	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、トマトのサラダ、もも缶、おくらスープ	米、フレンチドレッシング（分離型）、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)	黄桃缶、はくさい、トマト、ねぎ、きゅうり、にんじん、おくら（冷凍）、コーン（冷凍）、カットわかめ
10 火	ソフトせんべい、麦茶	焼きそば、焼豚の和え物、りんご、のっぺい汁	焼きそばめん、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、焼き豚、油揚げ	りんご、だいこん、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、ごぼう、あおのり
11 水	きらず揚げ、麦茶	菜飯、かじきの竜田揚げ、小松菜のしらす和え、オレンジ、雷汁	米、片栗粉、油、ごま油	かじき、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、しらす干し	オレンジ、こまつな、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しょうが
12 木	星たべよ、麦茶	御飯、ぶり大根、小松菜とコーンの和え物、バナナ、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	ぶり、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、だいこん、こまつな、なめこ、にんじん、コーン（冷凍）、しょうが、万能ねぎ
13 金	ミレービスケット、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、キウイフルーツ、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）、油、ごま油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、根切りもやし、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが
14 土	ほしのおせんべい、麦茶	オムライス、かぼちゃのサラダ、みかん、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉	みかん、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン（冷凍）、おくら（冷凍）
15 日	サッポロポテト、麦茶	お休み			
16 月	クラッカー、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ごま油、油、砂糖	ぎょうざ（冷凍）、豚肉(肩ロース)、ごま	バナナ、ほうれんそう、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
17 火	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、千草焼き、きゅうりの黒ごまサラダ、キウイフルーツ、みそ汁（麸・わかめ）	米、焼ふ、砂糖、フレンチドレッシング（分離型）	卵、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、黒ごま	キウイフルーツ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ
18 水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さけの塩焼き、筑前煮（付け合わせ）、もも缶、さつま汁	米、さつまいも、糸こんにゃく、砂糖	さけ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	黄桃缶、にんじん、ごぼう、だいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、いんげん、さやえんどう
19 木	きらず揚げ、麦茶	御飯、ホイコウロウ、わかめと春雨の和え物、オレンジ、チンゲンサイスープ	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）、ごま	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、根切りもやし、きゅうり、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、カットわかめ
20 金	星たべよ、麦茶	御飯、鮭のフライ、コロコロサラダ、みかん、すまし汁（とろろこんぶ・ねぎ）	米、パン粉、小麦粉、油、花麸、砂糖	さけ、卵	みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、とろろこんぶ
21 土	ミレービスケット、麦茶	御飯、すき焼き風煮物、かぶの塩昆布あえ、りんご、みそ汁（麸・わかめ）	米、しらたき、砂糖、花麸	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、はくさい、かぶ、にんじん、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ、カットわかめ
22 日	ほしのおせんべい、麦茶	お休み			
23 月	サッポロポテト、麦茶	お休み			
24 火	クラッカー、麦茶	ベーコンとほうれん草のスパゲティー、チキンナゲット、ブロッコリーのサラダ、りんご、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）	チキンナゲット、卵抜きベーコン	りんご、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、かぶ、むきたまねぎ、マッシュルーム缶、コーン（冷凍）、かぶ・葉、にんにく、パセリ
25 水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、たらのチリソース風、三色お浸し（チンゲン菜）、オレンジ、わかめスープ	米、油、片栗粉、砂糖	たら	オレンジ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ
26 木	ソフトせんべい、麦茶	カレーライス、イタリアンサラダ、キウイフルーツ、きのこスープ	米、冷凍じゃがいも　ハーフカット、フレンチドレッシング（分離型）、卵抜きマヨネーズ、油、砂	豚肉(もも)、卵抜きウインナー、チーズ	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんにく
27 金	きらず揚げ、麦茶	五目ご飯、あじの塩焼き、三色お浸し、オレンジ、あおさ汁	米、糸こんにゃく	あじ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ、あおさ
28 土	星たべよ、麦茶	中華丼、おくらのおかか和え、キウイフルーツ、豆腐スープ（にら）	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、おくら（冷凍）、にんじん、きゅうり、たけのこ、ねぎ、にら、干ししいたけ、しょうが、にんにく
29 日	ミレービスケット、麦茶	お休み			
30 月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のりあえ、バナナ、みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、油、砂糖、小麦粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうが、焼きのり

	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

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～

今月の旬の食材はブロッコリーです。

ブロッコリーはビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどの栄養価が高い野菜です。とくに花蕾(からい)のビタミンCは、レモンの約2倍。柔らかい茎は、花蕾よりビタミンA、Cが豊富です。味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えます。茎もゆでると甘みがでて、おいしく食べられます。