

令和6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月 | ギンピスアスパラガス、麦茶 | 冷やし中華、真珠蒸し、キャベツとツナのサラダ、パイナップル、おくらスープ | ゆで中華めん、もち米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉、錦糸卵、卵抜きハム、ツナ油漬缶 | パイナップル、キャベツ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、オクラ、コーン(冷凍)、干しいたけ、しょうが、カットわかめ |
| 02火 | ソフトせんべい、麦茶 | 御飯、赤魚の煮つけ、きゅうりの酢の物、バナナ、豚汁 | 米、糸こんにゃく、三温糖、砂糖、油、ごま油 | あかうお、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、ごま | バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ |
| 03水 | きらず揚げ、麦茶 | 御飯、アジフライ、だいこんのサラダ、ぶどう、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ) | 米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉、花麩 | あじ、卵、卵抜きベーコン | ぶどう、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、葉ねぎ、とろろこんぶ |
| 04木 | 星たべよ、麦茶 | マーボーなす丼、ほうれん草のナムル、オレンジ、豆腐スープ(にら) | 米、砂糖、片栗粉、ごま油 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | オレンジ、ほうれん草、なす、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、にら、にんにく、しょうが |
| 05金 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、白菜のりあえ、すいか、みそ汁(だいこん・あげ) | 米、油、砂糖、小麦粉、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | すいか、はくさい、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、焼きのり、カットわかめ |
| 06土 | ほしのおせんべい、麦茶 | チキンライス、ツナとブロッコリーのサラダ、キウイフルーツ、ポトフ風スープ | 米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ | 鶏もも肉、卵抜きウインナー、ツナ油漬缶、バター | キウイフルーツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍) |
| 07日 | サッポロポテト、麦茶 | お休み | | | |
| 08月 | クラッカー、麦茶 | 御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりのゆかりあえ、グレープフルーツ、すまし汁(ほうれん草・豆腐) | 米、砂糖 | さけ、木綿豆腐、白みそ、バター | グレープフルーツ、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、しめじ、レモン果汁 |
| 09火 | ギンピスアスパラガス、麦茶 | 御飯、ホイコーロウ、わかめと春雨の和え物、パイナップル、中華スープ(きくらげ) | 米、はるさめ、砂糖、油、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、黒きくらげ |
| 10水 | ソフトせんべい、麦茶 | とうもろこし飯、さばのみそ煮、おくらのお浸し、バナナ、すまし汁(はんぺん・えのき) | 米、砂糖、油 | さば、はんぺん、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、かつお節 | バナナ、オクラ、ねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、しょうが |
| 11木 | きらず揚げ、麦茶 | 御飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、オレンジ、みそ汁(大根・ほうれん草) | 米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油 | 鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれん草、カットわかめ、にんにく、しょうが |
| 12金 | 星たべよ、麦茶 | インディアンスパゲティ、オーロラサラダ、ぶどう、ジュリエンスープ | スパゲティ、卵抜きマヨネーズ、油 | 豚ひき肉 | ぶどう、にんじん、むきたまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、根切りもやし、セロリー |
| 13土 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、三色お浸し、キウイフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ) | 米、卵抜きマヨネーズ、砂糖 | かじき、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ) | キウイフルーツ、ほうれん草、根切りもやし、にんじん、葉ねぎ |
| 14日 | ほしのおせんべい、麦茶 | お休み | | | |
| 15月 | サッポロポテト、麦茶 | お休み | | | |
| 16火 | クラッカー、麦茶 | 焼うどん、ブロッコリーの三色サラダ、すいか、みそ汁(厚揚げ・こまつな) | うどん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油 | 豚肉(ばら)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | すいか、ブロッコリー、キャベツ、むきたまねぎ、こまつな、赤ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、あおのり |
| 17水 | ギンピスアスパラガス、麦茶 | 御飯、豆腐バーグ、小松菜のなめたけ和え、パイナップル、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) | 米、片栗粉、油、砂糖 | 木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵 | パイナップル、こまつな、むきたまねぎ、かぼちゃ、なめたけ、きゅうり、にんじん、しいたけ |
| 18木 | ソフトせんべい、麦茶 | ふりかけ御飯、はんぺんのチーズフライ、コールスローサラダ、オレンジ、トマトスープ | 米、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖 | チーズサンドはんぺん | オレンジ、キャベツ、トマト、むきたまねぎ、レタス、にんじん |
| 19金 | きらず揚げ、麦茶 | 御飯、ぶり大根、きゅうりとわかめの酢みそ和え、ぶどう、すまし汁(ほうれん草・えのき) | 米、砂糖 | ぶり、白みそ、ごま | ぶどう、だいこん、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ |
| 20土 | 星たべよ、麦茶 | 御飯、八宝菜、トマトの中華風サラダ、グレープフルーツ、春雨スープ | 米、ごま油、片栗粉、はるさめ、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、えび(むき身)、いか | はくさい、グレープフルーツ、トマト、きゅうり、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、たけのこ、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく |
| 21日 | ミレービスケット、麦茶 | お休み | | | |
| 22月 | ほしのおせんべい、麦茶 | 御飯、春巻き、焼豚の和え物、キウイフルーツ、チンゲンサイスープ | 米、春巻きの皮、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉、焼き豚 | キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ねぎ、干しいたけ |
| 23火 | サッポロポテト、麦茶 | 御飯、白身魚のホイル焼き、白菜のりあえ、ぶどう、みそ汁(だいこん・あげ) | 米、油 | たら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | ぶどう、はくさい、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、きゅうり、赤ピーマン、焼きのり、レモン果汁、カットわかめ |
| 24水 | クラッカー、麦茶 | カレーライス、かぼちゃのサラダ(ハム)、グレープフルーツ、マカロニスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、卵抜きマヨネーズ、マカロニ、油 | 豚肉(肩ロース)、卵抜きハム | グレープフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく |
| 25木 | ギンピスアスパラガス、麦茶 | わかめうどん、えだまめのかき揚げ、ほうれん草のしらすあえ、バナナ | ゆでうどん、油、てんぷら粉 | 鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、油揚げ | バナナ、ほうれん草、にんじん、えだまめ(冷凍)、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、カットわかめ |
| 26金 | ソフトせんべい、麦茶 | 御飯、ハッシュドミートボール、コロコロサラダ、パイナップル、オニオンスープ | 米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、油、小麦粉、砂糖 | バター | パイナップル、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、にんにく |
| 27土 | きらず揚げ、麦茶 | ゆかり御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、オレンジ、みそ汁(なめこ) | 米、しらす、砂糖 | あじ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたいず水煮缶詰、ちくわ | オレンジ、だいこん、なめこ、葉ねぎ、ひじき、さやえんどう、しょうが |
| 28日 | 星たべよ、麦茶 | お休み | | | |
| 29月 | ミレービスケット、麦茶 | 御飯、ハムカツ、イタリアンサラダ、オレンジ、コーンスープ | 米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、小麦粉、油 | 卵抜きハム、卵抜きウインナー、チーズ | オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、カットわかめ |
| 30火 | ほしのおせんべい、麦茶 | 御飯、さわらの西京焼き、いんげんのおかかあえ、すいか、けんちん汁(鶏肉) | 米、砂糖、ごま油 | さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節 | すいか、いんげん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう |
| 31水 | サッポロポテト、麦茶 | しょうゆラーメン、真珠蒸し、こまつなのナムル、バナナ | ゆで中華めん、もち米、片栗粉、ごま油、油、砂糖 | 豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、ごま | バナナ、こまつな、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、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 279kcal | 11.0g | 7.9g | 61mg | 1.5mg | 108μg | 0.20mg | 0.16mg | 30mg |
| 3歳未満児 203kcal | 8.1g | 5.9g | 45mg | 1.1mg | 80μg | 0.14mg | 0.11mg | 22mg |



～旬の素材・豆知識～
スイカは夏が旬。瓜科の果菜、きゅうりなどと同じで、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、縞模様がか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。

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