

# 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	<b>お休み</b>			
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	<b>お休み</b>			
15月	サッポロポテト、麦茶	<b>お休み</b>			
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	<b>お休み</b>			
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	<b>お休み</b>			
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