

# 令和6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日	ギンビスアス バラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
02月	ソフトせんべい、麦茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりとわかめの酢みそ和え、バナナ	ゆでうどん、砂糖、油、小麦粉	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、白みそ、ごま	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、あおのり
03火	きらず揚げ、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、キウイフルーツ、すまし汁(麩・水菜)	米、焼ふ、砂糖	さけ、白みそ、バター	キウイフルーツ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、水菜、しめじ、ねぎ、レモン果汁
04水	星たべよ、麦茶	御飯、はんぺんのチーズフライ、トマトのサラダ、梨、はくさいスープ	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	チーズサンドはんぺん	なし、トマト、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、しめじ、カットわかめ
05木	ミレービスケット、麦茶	菜飯、鶏肉の照り焼き、チンゲン菜の和え物、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、しょうが
06金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、カレーの煮つけ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、パインアップル、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖	かれい、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パインアップル、いんげん、かぼちゃ、にんじん、むきたまねぎ、しょうが
07土	サッポロポテト、麦茶	中華丼、きゅうりの黒ごまサラダ、りんご、はるさめスープ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	豚肉(もも)、黒ごま	りんご、はくさい、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
08日	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
09月	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、さばの竜田揚げ、小松菜とコーンのごまあえ、オレンジ、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	オレンジ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが
10火	ソフトせんべい、麦茶	和風スパゲティ、イタリアンサラダ、パインアップル、かぶのスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、オリーブ油	鶏もも肉、チーズ、卵抜きウインナー	パインアップル、むきたまねぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、ほうれんそう、エリンギ、かぶ・葉、にんにく、焼きのり
11水	きらず揚げ、麦茶	御飯、肉豆腐、かぶの梅和え、りんご、みそ汁(なめこ)	米、三温糖、砂糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、かぶ、はくさい、むきたまねぎ、なめこ、にんじん、かぶ・葉、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ、うめひしお
12木	星たべよ、麦茶	きのこ御飯、さんまのかば焼き、きゅうりの酢の物、キウイフルーツ、すまし汁(たけのこ)	米、片栗粉、油、砂糖	さんま、鶏もも肉、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、干しいたけ、万能ねぎ、しょうが
13金	ミレービスケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、トマトの中華風サラダ、グレイプフルーツ、春雨スープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	グレイプフルーツ、トマト、きゅうり、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、むきたまねぎ、にんじん、カットわかめ
14土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、たらのピザ焼き、ツナとブロッコリーのサラダ、パイン缶、だいごんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、砂糖	たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	パイン缶、ブロッコリー、だいごん、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ピーマン、だいごん(葉)
15日	サッポロポテト、麦茶		<b>お休み</b>		
16月	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
17火	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、ほうれん草と油揚げのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(豆腐・油あげ)	米、焼ふ(車ふ)	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キウイフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ
18水	ソフトせんべい、麦茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、オレンジ、ブロッコリースープ	米、卵抜きマヨネーズ、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、牛乳	オレンジ、キャベツ、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、赤ピーマン
19木	きらず揚げ、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、こまつなのナムル、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、こまつな、根切りもやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、にら
20金	星たべよ、麦茶	御飯、ぶりの照り焼き、れんごんのきんぴら、柿、みそ汁(ほうれんそう・あげ)	米、砂糖、ごま油	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、油揚げ	かき、れんごん、にんじん、ほうれんそう、ピーマン
21土	ミレービスケット、麦茶	五目チャーハン、焼豚の和え物、グレイプフルーツ、おくらスープ	米、ごま油、砂糖	焼き豚、豚ひき肉、なると	グレイプフルーツ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、むきたまねぎ、オクラ、コーン(冷凍)、ピーマン、カットわかめ
22日	ほしのおせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
23月	サッポロポテト、麦茶		<b>お休み</b>		
24火	クラッカー、麦茶	わかめ御飯、鶏のから揚げ、春雨サラダ、りんご、みそ汁(キャベツ)	米、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんにく、カットわかめ、しょうが
25水	ギンビスアス バラガス、麦茶	御飯、タンドリーカジキ、カリフラワーのサラダ、オレンジ、クリームシチュー	米、じゃがいも、卵抜きマヨネーズ、油	かじき、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	オレンジ、むきたまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが
26木	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏の照りマヨ焼き、はくさいのこんぶ和え、グレイプフルーツ、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレイプフルーツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ
27金	きらず揚げ、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、ひじきときゅうりのサラダ、パインアップル	ゆでうどん、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、t孫抜きベーコン、油揚げ	パインアップル、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ひじき
28土	星たべよ、麦茶	御飯、マーボー豆腐、きゅうりの中華風サラダ、柿、チンゲンサイスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)	かき、きゅうり、根切りもやし、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが
29日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
30月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、バリバリサラダ、オレンジ、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、春巻きの皮、オリーブ油	さわら、粉チーズ	オレンジ、だいごん、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく

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 295kcal	12.2g	7.8g	73mg	1.6mg	135μg	0.22mg	0.17mg	31mg
3歳未満児 215kcal	9.1g	5.9g	54mg	1.2mg	101μg	0.16mg	0.13mg	23mg



### ～旬の食材・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。