

令和6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 火	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、ホイコーロウ、三色ナムル、バナナ、はるさめ スープ	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、米み そ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、根切りもやし、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、にん じん、ピーマン、たけのこ
02 水	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、きゅうりの酢の物、柿、けん ちん汁(鶏肉)	米、砂糖、油、ごま油	かじき、木綿豆腐、鶏もも肉、白み そ、しらす干し、油揚げ、バター、ご ま	かき、きゅうり、にんじん、だいこん、むきたまねぎ、ねぎ、セロ リー、ごぼう、カットわかめ、パセリ
03 木	きらず揚げ、 麦茶	なすミートスパゲティー、お魚ナゲット、フレンチサラ ダ、グレープフルーツ、きのこのスープ	スパゲティー、油、フレンチドレッシ ング(分離型)、小麦粉、砂糖	魚ナゲット、豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、 にんじん、なす、えのきたけ、しめじ、にんにく
04 金	星たべよ、麦 茶	御飯、生揚げの味噌炒め、もやしのゆかりあえ、パイ ナップル、すまし汁(ほうれん草)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	パイナップル、根切りもやし、ほうれんそう、きゅうり、むきたま ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ
05 土	ミレービス ケット、麦茶	御飯、チャプチェ、きゅうりの黒ごまサラダ、オレンジ、 わかめスープ	米、砂糖、ごま油、フレンチドレッシ ング(分離型)、はるさめ	豚肉(肩ロース)、黒ごま、ごま	オレンジ、きゅうり、ブロッコリー、根切りもやし、にんじん、 ピーマン、にら、ねぎ、カットわかめ
06 日	ほしのおせ んべい、麦 茶	お休み			
07 月	サッポロポテ ト、麦茶	チャンポン麺、餃子、海藻サラダ、バナナ	焼きそばめん、フレンチドレッシン グ(分離型)、ごま油	豆乳、ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ばら)、 ツナ油漬缶、いか	バナナ、きゅうり、根切りもやし、チンゲンサイ、にんじん、たけ のこ(ゆで)、ねぎ、カットわかめ
08 火	クラッカー、 麦茶	御飯、タンドリーチキン、ツナとブロッコリーのサラダ、 オレンジ、はくさいスープ	米、卵抜きマヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ油漬缶	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、むきたまねぎ、にんじん、しめ じ、コーン(冷凍)、にんにく
09 水	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、あじのかば焼き、れんこんのきんぴら、梨、みそ 汁(なす・油揚げ)	米、油、小麦粉、砂糖、ごま油	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき 肉、油揚げ	なし、れんこん、なす、にんじん、ピーマン、しょうが
10 木	ソフトせんべ い、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、キウイフルーツ、おくら 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、油	豚肉(肩ロース)	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 きゅうり、コーン(冷凍)、オクラ
11 金	きらず揚げ、 麦茶	御飯、たらのチリソース風、三色お浸し(チンゲン菜)、 パイナップル、すまし汁(鮭・みつば)	米、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	たら	パイナップル、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、 みつば、えのきたけ
12 土	星たべよ、麦 茶	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりとわかめの酢みそ 和え、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ね ぎ)	米、砂糖、花魁	卵、かにかまぼこ、白みそ、ごま	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんじ ん、葉ねぎ、カットわかめ、干しいたけ、とろろこんぶ
13 日	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
14 月	ほしのおせ んべい、麦 茶	お休み			
15 火	サッポロポテ ト、麦茶	とん汁うどん、さつま芋の天ぷら、白菜のおかか和え、 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら 粉、さといも、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛み そ)、かつお節、黒ごま	バナナ、はくさい、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ
16 水	クラッカー、 麦茶	ふりかけ御飯、ほんべんのマヨネーズ焼き、ブロッ コリーの黒ごまサラダ、グレープフルーツ、かぶのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、フレンチド レッシング(分離型)	ほんべん、卵抜きベーコン、黒ごま	グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、きゅうり、 ピーマン、赤ピーマン、かぶ・葉
17 木	ギンピスアス パラガス、麦 茶	御飯、鶏かつ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、 みそ汁(ねぎ・小松菜)	米、パン粉、油、小麦粉、卵抜きマ ヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ
18 金	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、オレンジ、ほうれん草のサラ ダ、すまし汁(えのき)	米、フレンチドレッシング(分離型)、 砂糖、油、焼ふ	かじき、ツナ油漬缶、白みそ、バ ター	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、むきたまね ぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、セロリー、パセリ
19 土	きらず揚げ、 麦茶	中華丼、焼豚の和え物、りんご、豆腐スープ(にら)	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、焼き豚	りんご、はくさい、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、た けのこ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく
20 日	星たべよ、麦 茶	お休み			
21 月	ミレービス ケット、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりのゆかりあえ、パ ナナ、すまし汁(たけのこ)	米、油、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマ ン、カットわかめ
22 火	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、おひょうのから揚げ、えのきたけの酢の物、キ ウイフルーツ、さつま汁	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	メルルーサ、米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ	キウイフルーツ、きゅうり、えのきたけ、だいこん、にんじん、ご ぼう、さやえんどう、しょうが、カットわかめ
23 水	サッポロポテ ト、麦茶	カレーライス、コロコロサラダ、オレンジ、マカロニスー プ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷 凍、マカロニ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、卵抜きベーコン	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、キャ ベツ、にんにく
24 木	クラッカー、 麦茶	御飯、さけの西京焼き、大根のそぼろ煮、パイナップ ル、すまし汁(こまつな)	米、砂糖、油、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛み そ)	パイナップル、だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、い んげん、ねぎ
25 金	ギンピスアス パラガス、麦 茶	五目ビーフン、ささ身サラダ、りんご、たまごスープ (キャベツ)	ビーフン、卵抜きマヨネーズ、なた ね油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(もも)、卵、干しえ び、すりごま	りんご、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、にら、 むきたまねぎ、干しいたけ
26 土	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、たらのピザ焼き、フレンチサラダ、グレープフ ルーツ、レタスのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	たら、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、 卵抜きハム	グレープフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、 ピーマン、コーン(冷凍)
27 日	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦 茶	鮭ときのこの和風スパゲティー、カリフラワーのサラ ダ、りんご、だいこんのスープ	スパゲティー、卵抜きマヨネーズ	さけ、バター	りんご、ブロッコリー、だいこん、カリフラワー、むきたまねぎ、 ミニトマト、しめじ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、だいこん (葉)、にんにく、焼きのり
29 火	ミレービス ケット、麦茶	御飯、チンジャオロース、はくさいの中華和え、パイ ナップル、青梗菜スープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	はくさい、パイナップル、ピーマン、たけのこ(ゆで)、にんじ ん、赤ピーマン、チンゲンサイ、むきたまねぎ、焼きのり
30 水	ほしのおせ んべい、麦 茶	さつま芋御飯、さばのみそ煮、ほうれん草と油揚げの お浸し、オレンジ、すまし汁(わかめ・大根)	米、さつまいも、砂糖	さば、白みそ、油揚げ、赤みそ	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、だいこん、しょうが、 カットわかめ
31 木	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、松風焼き、小松菜のごまあえ、キウイフルーツ、 すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、かまぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、コーン (冷凍)、葉ねぎ

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	308kcal	12.0g	8.6g	68mg	1.4mg	120μg	0.22mg	0.16mg	33mg
3歳未満児	224kcal	8.9g	6.4g	51mg	1.1mg	90μg	0.17mg	0.11mg	22mg



～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は皮ごと使いたししょう。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