

令和6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 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、かじきの竜田揚げ、かぶの梅和え、グレープフルーツ、豚汁	米、糸こんにゃく、片栗粉、油、ごま油、砂糖	かじき、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、かぶ、だいこん、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、ごぼう、うめびしお、しょうが
02 土	ソフトせんべい、麦茶	チキンライス、マカロニサラダ、りんご、だいこんのスープ	米、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、ハム、卵抜きベーコン、バター	りんご、むきたまねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、だいこん(葉)
03 日	きらず揚げ、麦茶		お休み		
04 月	星たべよ、麦茶		お休み		
05 火	ミレービス ケット、麦茶	きつねうどん、野菜のかき揚げ、鶏ささみの和えもの、バナナ	ゆでうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖	鶏ささ身、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ
06 水	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ホイコウロウ、きゅうりの中華風サラダ、オレンジ、わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、葉ねぎ、カットわかめ
07 木	サッポロポテト、麦茶	きのご飯、鮭の味噌マヨネーズ焼き、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、卵抜きマヨネーズ、砂糖	さけ、鶏もも肉、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、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、干しいたけ
08 金	クラッカー、麦茶	御飯、ハンバーグ、ブロッコリーとコーンのソテー、パイナップル、はくさいスープ	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉	パイナップル、むきたまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、しめじ
09 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	ふりかけ御飯、さわらのホイル焼き、切干大根のごまあえ、グレープフルーツ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、油、砂糖	さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、むきたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、切り干しいたご、赤ピーマン、カットわかめ、レモン果汁
10 日	ソフトせんべい、麦茶		お休み		
11 月	きらず揚げ、麦茶	御飯、干草焼き、かぼちゃのそぼろあんかけ、オレンジ、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ
12 火	星たべよ、麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、バナナ、マカロニスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、マヨネーズ、マカロニ、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベーコン	バナナ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン(冷凍)
13 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、ぶり大根、きゅうりとわかめの酢みそ和え、柿、すまし汁(たけのこ)	米、砂糖	ぶり、白みそ、ごま	かき、だいこん、きゅうり、たけのこ、キャベツ、しょうが、カットわかめ
14 木	ほしのおせんべい、麦茶	豚丼、小松菜のしらす和え、パイナップル、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	パイナップル、こまつな、むきたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
15 金	サッポロポテト、麦茶	しょうゆラーメン、真珠蒸し、三色ナムル、キウイフルーツ	ゆで中華めん、もち米、片栗粉、ごま油、油	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、卵抜きハム、ごま	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、ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが
16 土	クラッカー、麦茶	御飯、あじの照り焼き、れんこんのきんぴら、グレープフルーツ、さつまい	米、さつまいも、砂糖、ごま油	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、だいこん、ピーマン、ごぼう、さやえんどう、しょうが
17 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶		お休み		
18 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、鶏のから揚げ、もやしのサラダ、みかん、みそ汁(こまつな・麩)	米、片栗粉、油、花麩、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん、根切りもやし、にんじん、こまつな、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが
19 火	きらず揚げ、麦茶	御飯、さけのきのこみそ焼き、ひじき和え物、グレープフルーツ、かき玉汁(ねぎ)	米、砂糖、油、片栗粉、米粉	さけ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、えのきたけ、はくさい、ねぎ、にんじん、ひじき
20 水	星たべよ、麦茶	マーボー豆腐丼、きゅうりとたくあんのとえ物、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、むきたまねぎ、だいこん(たくあん)、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、黒きくらげ
21 木	ミレービス ケット、麦茶	トマトクリームスパゲティ、チキンナゲット、コロコロサラダ、オレンジ、オニオンスープ	スパゲティ、砂糖	牛乳、チキンナゲット、生クリーム、卵抜きベーコン	オレンジ、にんじん、むきたまねぎ、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶詰、しめじ
22 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、さばの焼きおろし煮、ほうれん草のごまあえ(もやし)、パイナップル、みそ汁(なめこ)	米、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	パイナップル、だいこん、根切りもやし、ほうれんそう、なめこ、葉ねぎ、ねぎ
23 土	サッポロポテト、麦茶	御飯、チンジャオロース、チンゲン菜の中華和え、りんご、にらともやしのスープ	米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、ごま	りんご、チンゲンサイ、根切りもやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、にんじん、にら
24 日	クラッカー、麦茶		お休み		
25 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	みそ煮込みうどん、魚河岸あげの煮物、ほうれん草とえのき茸のお浸し、りんご	ゆでうどん、砂糖	魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ	りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ
26 火	ソフトせんべい、麦茶	御飯、豆腐の旨煮、わかめと春雨の和え物、キウイフルーツ、おくらスープ	米、はるさめ、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、ごま	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、根切りもやし、ねぎ、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、カットわかめ
27 水	きらず揚げ、麦茶	ゆかり御飯、鶏肉のねぎみそ焼、もやしの和え物、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・えのき)	米、砂糖	鶏もも肉、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、根切りもやし、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ
28 木	星たべよ、麦茶	御飯、はくさいスープ、スペイン風オムレツ、かぼちゃのサラダ、オレンジ	米、卵抜きマヨネーズ、油	卵、豆乳	オレンジ、かぼちゃ、むきたまねぎ、トマト、はくさい、きゅうり、ピーマン、コーン(冷凍)、しめじ、エリンギ
29 金	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さわらのカレー揚げ、ツナとブロッコリーのサラダ、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、小麦粉、卵抜きマヨネーズ、油、花麩	さわら、ツナ油漬缶	パイナップル、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、コーン(冷凍)、とろろこんぶ
30 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、かじきの味噌マヨネーズ焼き、イタリアンサラダ、みかん、きのこのスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、マヨネーズ、油、砂糖	かじき、チーズ、卵抜きウインナー、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、むきたまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、しめじ

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 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。