

令和6年 12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	ギンビスアスパラガス、麦茶		お休み		
02月	ソフトせんべい、麦茶	カレーライス、ブロッコリーのサラダ、みかん、かぶのスープ	米、じゃがいも 乱切りカット 冷凍、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(肩ロース)、卵抜きベーコン	みかん、むきたまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、コーン(冷凍)、かぶ・葉、にんにく
03火	きらず揚げ、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、三色お浸し、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、油、花麩、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ほうれんそう、根切りもやし、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、とろろこんぶ
04水	星たべよ、麦茶	御飯、すずきの竜田揚げ、小松菜のしらす和え、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、片栗粉、油	すずき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、こまつな、にんじん、カットわかめ、しょうが
05木	ミレービスケット、麦茶	チャンポン麺、餃子、海藻サラダ、りんご	焼きそばめん、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、かまぼこ、豆乳	りんご、きゅうり、にんじん、根切りもやし、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、カットわかめ
06金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、松風焼き、ひじきの五目煮、パイナップル、みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、しらたき、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰、ちくわ、ごま	パイナップル、むきたまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ひじき、さやえんどう
07土	サッポロポテト、麦茶	菜飯、たらのピザ焼き、コールスローサラダ、キウイフルーツ、きのこのスープ	米、マヨネーズ、砂糖、油	たら、とろけるチーズ	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)
08日	クラッカー、麦茶		お休み		
09月	ギンビスアスパラガス、麦茶	親子丼、はくさいのこんぶ和え、グレープフルーツ、みそ汁(さつま芋・ねぎ)	米、さつまいも	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、グレープフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、きざみのり
10火	ソフトせんべい、麦茶	和風スパゲティ、ナゲット、フレンチサラダ、パイナップル、トマトスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	チキンナゲット、鶏もも肉、ツナ油漬缶	パイナップル、むきたまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、ほうれんそう、エリンギ、レタス、にんにく、焼きのり
11水	きらず揚げ、麦茶	御飯、たらのチリソース風、こまつなのナムル、バナナ、中華スープ(きくらげ)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	たら、ごま	バナナ、こまつな、ねぎ、根切りもやし、にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、黒きくらげ
12木	星たべよ、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、きゅうりとたくあんのとえ物、オレンジ、あおさ汁	米、砂糖	卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、干しいたけ、あおのり
13金	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、キウイフルーツ、すまし汁(ほうれん草・えのき)	米、砂糖	ぶり、白みそ、ごま	キウイフルーツ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ
14土	ほしのおせんべい、麦茶	中華丼、チンゲン菜の和え物、みかん、豆腐スープ(にら)	米、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)	みかん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、たけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、にんにく
15日	サッポロポテト、麦茶		お休み		
16月	クラッカー、麦茶	御飯、スパニッシュオムレツ、かぼちゃのサラダ、オレンジ、マカロニスープ	米、じゃがいも ハーフ 冷凍、卵抜きマヨネーズ、マカロニ	卵、ベーコン、チーズ、卵抜きベーコン、牛乳、バター	オレンジ、かぼちゃ、むきたまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん
17火	ギンビスアスパラガス、麦茶	菜飯、さわらのパン粉焼き、ブロッコリーの黒ごまサラダ、バナナ、かぶのスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、オリーブ油	さわら、卵抜きベーコン、粉チーズ、黒ごま	バナナ、ブロッコリー、かぶ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、パセリ、にんにく
18水	ソフトせんべい、麦茶	にゅうめん、ちくわ磯辺揚げ、小松菜のしらす和え、りんご	ゆでそうめん、油、小麦粉	ちくわ、鶏もも肉、しらす干し、かまぼこ(夕月)	りんご、こまつな、万能ねぎ、にんじん、あおのり
19木	きらず揚げ、麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、わかめの酢の物、グレープフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麩	さけ、白みそ、バター	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、しめじ、葉ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁、カットわかめ
20金	星たべよ、麦茶	御飯、チャプチェ、キャベツの中華風和え、みかん、わかめスープ	米、砂糖、ごま油、はるさめ	豚肉(もも)、しらす干し、ごま	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、根切りもやし、コーン(冷凍)、ピーマン、ねぎ、にら、カットわかめ
21土	ミレービスケット、麦茶	ひじきごはん、くろむつの煮つけ、ほうれん草の磯和え、キウイフルーツ、みそ汁(なめこ)	米、三温糖、油、砂糖	むつ、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、なめこ、万能ねぎ、のり佃煮、ひじき
22日	ほしのおせんべい、麦茶		お休み		
23月	サッポロポテト、麦茶	みそラーメン、真珠蒸し、ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ、りんご	ゆで中華めん、もち米、ごま油、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉	豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	りんご、きゅうり、ミニトマト、ブロッコリー、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、にら、干しいたけ、しょうが、カットわかめ
24火	クラッカー、麦茶	ふりかけ御飯、タンドリーチキン、カリフラワーのサラダ、オレンジ、ポトフ風スープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	鶏もも肉、ヨーグルト、卵抜きウインナー	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、だいこん、キャベツ、むきたまねぎ、にんにく
25水	ギンビスアスパラガス、麦茶	御飯、さばハンバーグ、ほうれん草のサラダ、パイナップル、みそ汁(あげ・たまねぎ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、片栗粉、ごま油	さば(水煮缶)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれんそう、パイナップル、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)
26木	ソフトせんべい、麦茶	エビピラフ、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、みかん、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ	魚ナゲット、えび(むき身)、卵抜きベーコン	みかん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、オクラ、パプリカ
27金	きらず揚げ、麦茶	御飯、かじきのフライ、コロコロサラダ、キウイフルーツ、みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	かじき、卵抜きハム、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ
28土	星たべよ、麦茶	御飯、マーボーなす、春雨サラダ、グレープフルーツ、にらともやしのスープ	米、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、なす、根切りもやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが
29日	ミレービスケット、麦茶		年末保育のためお休み		
30月	ほしのおせんべい、麦茶		年末保育のためお休み		
31火	サッポロポテト、麦茶		年末保育のためお休み		

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 276kcal	11.3g	8.3g	79mg	1.8mg	131μg	0.19mg	0.16mg	31mg
3歳未満児 202kcal	8.4g	5.5g	59mg	1.3mg	98μg	0.14mg	0.12mg	23mg



～旬の素材・豆知識～
 今月の旬の食材はかぶです。
 かぶは寒い時期のほうがかみも増して、味も美味しくなります。根の部分よりも、葉の部分の方が、栄養素をたくさん含んでおり、葉にはビタミンA、B1、B2、C、カルシウムや鉄、さらに食物繊維が多く含まれているので、葉を捨てずに上手に利用しましょう。根はビタミンCが多く、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

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