

# 令和7年 1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 水			<b>元日のためお休み</b>		
02 木	ソフトせんべい、麦茶		<b>年始保育のためお休み</b>		
03 金	きらず揚げ、麦茶		<b>年始保育のためお休み</b>		
04 土	星たべよ、麦茶	ベーコンピラフ、お魚ナゲット、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ、油	魚ナゲット、卵抜きベーコン、バター	キウイフルーツ、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)
05 日	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
06 月	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、小松菜のしらす和え、パイナップル、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、生揚げ、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、にんじん、しょうが、カットわかめ
07 火	サッポロポテト、麦茶	菜飯、鮭のフライ、キャベツのサラダ、グレープフルーツ、きのこスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレンチドレッシング(分離型)	さけ、卵	グレープフルーツ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)
08 水	クラッカー、麦茶	御飯、松風焼き、ほうれん草の磯和え、バナナ、みそ汁(なす・油揚げ)	米、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれん草、むきたまねぎ、にんじん、なす、のり佃煮
09 木	ギンピスアスパラガス、麦茶	トマトクリームスパゲティ、チキンナゲット、フレンチサラダ、みかん、はくさいスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、チキンナゲット、ツナ油漬缶、生クリーム、卵抜きベーコン	みかん、むきたまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、はくさい、にんじん、しめじ
10 金	ソフトせんべい、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、三色お浸し(チンゲン菜)、キウイフルーツ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、油、花麩	かじき、白みそ、バター	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、むきたまねぎ、葉ねぎ、セロリー、とろろこんぶ、パセリ
11 土	きらず揚げ、麦茶	御飯、チンジャオロース、ブロッコリーの黒ごまサラダ、もも缶、にらたまスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、卵、黒ごま	もも缶、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、きゅうり、にら
12 日	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
13 月	ミレービスケット、麦茶		<b>お休み</b>		
14 火	ほしのおせんべい、麦茶	しょうゆラーメン、餃子、チンゲン菜のあえ物(ツナ)、バナナ	ゆで中華めん、油、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら
15 水	サッポロポテト、麦茶	御飯、柳川風卵とじ、きゅうりとツナの酢の物、オレンジ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖、ごま油	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、ねぎ
16 木	クラッカー、麦茶	御飯、チーズハンバーグ、カリフラワーとコーンのサラダ、キウイフルーツ、だいごんのスープ	米、フレンチドレッシング(乳化型)、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、チーズ、卵抜きベーコン	キウイフルーツ、むきたまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、だいごん、コーン(冷凍)、だいごん(葉)
17 金	ギンピスアスパラガス、麦茶	わかめ御飯、スズキのチリソース風、白菜のおかか和え、パイナップル、はるさめスープ	米、油、はるさめ、砂糖、片栗粉	すずき、かつお節	はくさい、パイナップル、にんじん、ねぎ、たけのこ
18 土	ソフトせんべい、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、小松菜とコーンのごま和え、りんご、みそ汁(麩・わかめ)	米、油、花麩、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	りんご、こまつな、むきたまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁、カットわかめ
19 日	きらず揚げ、麦茶		<b>お休み</b>		
20 月	星たべよ、麦茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、にらともやしのスープ	米、はるさめ、砂糖、ごま油、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、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、根切りもやし、ピーマン、にら
21 火	ミレービスケット、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれん草と油揚げのお浸し、グレープフルーツ、みそ汁(玉ねぎ・麩)	米、砂糖、麩	ぶり、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、だいごん、ほうれん草、むきたまねぎ、にんじん、しょうが
22 水	ほしのおせんべい、麦茶	ほうとう風うどん、魚河岸あげの煮物、かぶの梅和え、パイナップル	ゆでうどん、砂糖、油	魚河岸あげ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かつお節	パイナップル、かぶ、かぼちゃ、だいごん、ごぼう、かぶ・葉、ねぎ、しめじ、うめびしお
23 木	サッポロポテト、麦茶	御飯、鶏かつ、ほうれん草のサラダ、オレンジ、きのこスープ	米、パン粉、フレンチドレッシング(分離型)、油、小麦粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、卵抜きベーコン	オレンジ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しめじ、コーン(冷凍)
24 金	クラッカー、麦茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、ひじきの五目煮、キウイフルーツ、みそ汁(こまつな・厚揚げ)	米、しらたき、砂糖	あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、ちくわ	キウイフルーツ、こまつな、ひじき、さやえんどう、しょうが
25 土	ギンピスアスパラガス、麦茶	中華丼、チンゲン菜の和え物、みかん、たけのこスープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、しらす干し	みかん、チンゲンサイ、はくさい、たけのこ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ
26 日	ソフトせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
27 月	きらず揚げ、麦茶	肉みそスパゲティ、お魚ナゲット、ブロッコリーの三色サラダ、パイナップル、わかめスープ	スパゲティ、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚ひき肉、魚ナゲット、白みそ	パイナップル、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、赤ピーマン、ねぎ、カットわかめ
28 火	星たべよ、麦茶	御飯、メンチかつ、キャベツとツナのサラダ、バナナ、みそ汁(小松菜・たまねぎ)	米、油、フレンチドレッシング(分離型)	米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、むきたまねぎ
29 水	ミレービスケット、麦茶	御飯、厚揚げのみそ炒め、もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、ごま油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、根切りもやし、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが
30 木	ほしのおせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、たらのピザ焼き、れんこんとハムのサラダ、キウイフルーツ、おくらスープ	米、卵抜きマヨネーズ	たら、卵抜きハム、とろけるチーズ	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、オクラ、きゅうり、ピーマン
31 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、チンゲン菜の和え物、みかん、みそ汁(かぶ・あげ)	米、油、小麦粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	みかん、チンゲンサイ、むきたまねぎ、かぶ、にんじん、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	400kcal	16.7g	10.6g	89mg	2.0mg	163μg	0.28mg	0.22mg	42mg
3歳未満児	289kcal	12.2g	7.8g	66mg	1.5mg	122μg	0.21mg	0.16mg	31mg



～旬の素材・豆知識～  
 今月の旬の食材は小松菜です。  
 小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する上で欠かせない栄養素です。小松菜はカルシウムが不足しがちな熟年の方や妊婦、成長期のお子さんに積極的に食べてほしい野菜です。

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