

# 令和7年 3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 土	ギンピスアスパラガス、麦茶	御飯、ホイコーロウ、きゅうりとホタテのサラダ、みかん、中華スープ(きくらげ)	米、卵抜きマヨネーズ、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、トマト、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)、えのきたけ、黒きくらげ
02 日	ソフトせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
03 月	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
04 火	星たべよ、麦茶	御飯、かじきの香味焼き、かぶの梅和え、キウイフルーツ、すまし汁(ほうれん草・豆腐)	米、砂糖、油	かじき、木綿豆腐、白みそ、バター、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、ほうれんそう、むきたまねぎ、かぶ・葉、セロリー、うめびしお、パセリ
05 水	ミレービスケット、麦茶	カレーライス、かぼちゃのサラダ、パイナップル、だいこんのスープ	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(もも)	パイナップル、かぼちゃ、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、コーン(冷凍)、だいこん(葉)、にんにく
06 木	ほしのおせんべい、麦茶	ふりかけ御飯、干草焼き、切干し大根の和え物、グレープフルーツ、みそ汁(麩・わかめ)	米、砂糖、花麩	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、油揚げ	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、カットわかめ
07 金	サッポロポテト、麦茶	御飯、あじの南蛮漬け、白菜のなめたけあえ、せとか、すまし汁(たけのこ)	米、油、砂糖	あじ	はくさい、せとか、にんじん、むきたまねぎ、ピーマン、なめたけ、たけのこ、カットわかめ
08 土	クラッカー、麦茶	御飯、さわらのホイル焼き、スパゲティーサラダ、りんご、みそ汁(こまつな・あげ)	米、スパゲティー、卵抜きマヨネーズ、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、むきたまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、えのきたけ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、レモン果汁
09 日	ギンピスアスパラガス、麦茶		<b>お休み</b>		
10 月	ソフトせんべい、麦茶	御飯、生揚げの味噌炒め、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、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、むきたまねぎ、ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ
11 火	きらず揚げ、麦茶	トマトクリームスパゲティ、お魚ナゲット、キャベツのサラダ、パイナップル、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)	魚ナゲット、牛乳、生クリーム、卵抜きベーコン	パイナップル、キャベツ、むきたまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン(冷凍)
12 水	星たべよ、麦茶	御飯、鶏かつ、アスパラサラダ、せとか、みそ汁(かぶ)	米、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、油、小麦粉	鶏もも肉、卵抜きハム(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	せとか、グリーンアスパラガス、かぶ、きゅうり、コーン(冷凍)、かぶ・葉
13 木	ミレービスケット、麦茶	ゆかり御飯、めだいの煮つけ、きんぴらごぼう、バナナ、豚汁	米、三温糖、糸こんにゃく、砂糖、ごま油	めだい、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	バナナ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
14 金	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、ハンバーグ、コールスローサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	米、砂糖、卵抜きマヨネーズ、パン粉、油	豚ひき肉、牛乳、卵	キウイフルーツ、キャベツ、むきたまねぎ、はくさい、にんじん
15 土	サッポロポテト、麦茶	豚丼、三色お浸し(チンゲン菜)、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、むきたまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、カットわかめ
16 日	クラッカー、麦茶		<b>お休み</b>		
17 月	ギンピスアスパラガス、麦茶	御飯、チャプチェ、チンゲン菜の中華和え、パイナップル、おくらスープ	米、砂糖、ごま油、はるさめ	豚肉(肩ロース)、ごま	パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、根切りもやし、むきたまねぎ、オクラ、ピーマン、コーン(冷凍)、にら、カットわかめ
18 火	ソフトせんべい、麦茶	五目ご飯、赤魚の煮つけ、きゅうりのゆかりあえ、グレープフルーツ、あおさ汁	米、三温糖、糸こんにゃく	あかうお、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、いんげん、干ししいたけ、あおのり
19 水	きらず揚げ、麦茶	御飯、豆腐バーグ、コロコロサラダ、いちご、みそ汁(あげ・玉ねぎ)	米、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	いちご、むきたまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、干ししいたけ、カットわかめ
20 木	星たべよ、麦茶		<b>お休み</b>		
21 金	ミレービスケット、麦茶	カレーうどん、魚河岸あげの煮物、小松菜のしらす和え、りんご	ゆでうどん、油、砂糖	魚河岸あげ、豚肉(もも)、しらす干し	りんご、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)
22 土	ほしのおせんべい、麦茶	御飯、マーボー豆腐、チンゲン菜の中華和え、キウイフルーツ、にらともやしのスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、にんじん、にら、しょうが
23 日	サッポロポテト、麦茶		<b>お休み</b>		
24 月	クラッカー、麦茶	御飯、ぶり大根、ほうれん草の納豆あえ、バナナ、みそ汁(しめじ・油揚げ)	米、砂糖	ぶり、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、カットわかめ
25 火	ギンピスアスパラガス、麦茶	わかめ御飯、豆腐の旨煮、春雨サラダ、オレンジ、にらたまスープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚肉(もも)、卵	オレンジ、はくさい、にんじん、根切りもやし、きゅうり、ねぎ、にら
26 水	ソフトせんべい、麦茶	五目ビーフン、焼豚の和え物、キウイフルーツ、みそ汁(小松菜・なめこ)	ビーフン、なたね油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび	キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、きゅうり、こまつな、なめこ、にら、干ししいたけ
27 木	きらず揚げ、麦茶	焼とり丼、白和え、パイナップル、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、糸こんにゃく、油、砂糖、花麩、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ごま	パイナップル、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、とろろこんぶ、しょうが、焼きのり
28 金	星たべよ、麦茶	御飯、たらちりのチリソース風、キャベツの中華和え、いちご、ペーコンのスープ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	たら、卵抜きベーコン	いちご、キャベツ、ねぎ、トマト、根切りもやし、コーン(冷凍)
29 土	ミレービスケット、麦茶	オムライス、ポテトサラダ、みかん、はくさいスープ	じゃがいも 乱切りカット 冷凍、米、卵抜きマヨネーズ、油	鶏もも肉	みかん、むきたまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しめじ
30 日	ほしのおせんべい、麦茶		<b>お休み</b>		
31 月	サッポロポテト、麦茶	ジャージャー麺、海藻サラダ、バナナ、わんたんスープ	ゆで中華めん、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、わんたん、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ

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～  
アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できますが、春から初夏にかけてが最もおいしい時期となります。穂先が締っていて、根もとのあたりまで張りがあり、切り口が新しい物が新鮮です。また、色は鮮やかな黄緑色の物が柔らかく美味しいです。  
アスパラガスには、腎臓や肝臓に効果のあるアスパラギン酸や、血管を丈夫にする

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