

令和7年 4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	ギンビスアス バラガス、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(だいこん・あげ)	米、油、小麦粉	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	パイナップル、こまつな、むきたまねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、カットわかめ
02 水	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、かじきの竜田揚げ、白菜の昆布和え、オレンジ、みそ汁(なめこ・みつば)	米、片栗粉、油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、オレンジ、なめこ、にんじん、糸みつば、塩こんぶ、しょうが
03 木	きらず揚げ、 麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、キウイフルーツ、きゃべつスープ	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)	キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、むきたまねぎ、マッシュルーム缶、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)
04 金	星たべよ、麦 茶	御飯、豆腐のカレーあんかけ、きゅうりの黒ごまサラダ、りんご、すまし汁(たけのこ)	米、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、黒ごま	りんご、きゅうり、むきたまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しめじ、カットわかめ
05 土	ミレービス ケット、麦茶	エビピラフ、チキンナゲット、フレンチサラダ、いちご、きのこスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	チキンナゲット、えび(むき身)、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	いちご、むきたまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、えのきたけ、しめじ
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	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、もやしのゆかりあえ、パイナップル、あおさ汁、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、花麩、砂糖	さけ、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、根切りもやし、きゅうり、キャベツ、むきたまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、とろろこんぶ、レモン果汁、あおりのり
08 火	クラッカー、 麦茶	ふりかけ御飯、ハムカツ、コールスローサラダ、グレープフルーツ、ブロッコリースープ	米、パン粉、小麦粉、油、卵抜きマヨネーズ、砂糖	卵抜きハム	グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、赤ピーマン
09 水	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、柳川風卵とし、かぶの梅和え、いちご、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、焼ふ(車ふ)、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぶ、いちご、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお、カットわかめ
10 木	ソフトせんべい 、麦茶	春キャベツスパゲティ、お魚ナゲット、カリフラワーとコーンのサラダ、オレンジ、ジュリエンスープ	スパゲティ、フレンチドレッシング(乳化型)、油	魚ナゲット、卵抜きベーコン	オレンジ、むきたまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、コーン(冷凍)、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、根切りもやし、マッシュルーム缶
11 金	きらず揚げ、 麦茶	御飯、鶏肉のマーメレード焼き、ほうれん草とコーンのソテー、キウイフルーツ、かぶのスープ	米、片栗粉	鶏もも肉、バター	キウイフルーツ、ほうれん草、かぶ、マーメレード、コーン缶、にんじん、かぶ・葉
12 土	星たべよ、麦 茶	ゆかり御飯、あじの照り焼き、れんこんのきんぴら、みかん、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	みかん、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
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	御飯、野菜の肉巻き、小松菜とコーンのごま和え、グレープフルーツ、みそ汁(麩・ねぎ)	米、焼ふ、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、いんげん、ねぎ
15 火	サッポロポテト、 麦茶	御飯、厚揚げのそぼろあんかけ、きゅうりとたくあんの和え物、いちご、あおさ汁	米、砂糖、片栗粉、油	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	いちご、きゅうり、むきたまねぎ、にんじん、だいこん(たくあん)、グリーンピース、干しいたけ、しょうが、あおりのり
16 水	クラッカー、 麦茶	中華丼、トマトのサラダ、バナナ、わんたんスープ	米、ごま油、片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、わんたん	バナナ、はくさい、トマト、きゅうり、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、にんにく、カットわかめ
17 木	ギンビスアス バラガス、麦 茶	きつねうどん、ちくわ磯辺揚げ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、オレンジ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、ごま	オレンジ、いんげん、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ、あおりのり
18 金	ソフトせんべい 、麦茶	御飯、さわらの西京焼き、切干し大根の旨煮、パイナップル、すまし汁(ねぎ・かまぼこ)	米、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ	パイナップル、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、干しいたけ
19 土	きらず揚げ、 麦茶	御飯、焼肉風炒め、春雨サラダ、キウイフルーツ、豆腐スープ(にら)	米、砂糖、はるさめ、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐	キウイフルーツ、キャベツ、根切りもやし、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、にら
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、白身魚のフライ、オーロラサラダ、オレンジ、ジュリエンスープ	米、油、卵抜きマヨネーズ	たら	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、根切りもやし、むきたまねぎ
22 火	ほしのおせんべい、 麦茶	御飯、干草焼き、きゅうりとツナの酢の物、バナナ、みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、かにかまぼこ	バナナ、キャベツ、きゅうり、むきたまねぎ、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ
23 水	サッポロポテト、 麦茶	御飯、さばのみそ煮、ほうれん草とえのき茸のお浸し、グレープフルーツ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、砂糖	さば、はんぺん、白みそ、赤みそ	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、しょうが
24 木	クラッカー、 麦茶	みそラーメン、餃子、チンゲン菜の中華和え、パイナップル	ゆで中華めん、ごま油、砂糖	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、赤みそ	パイナップル、チンゲンサイ、根切りもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら
25 金	ギンビスアス バラガス、麦 茶	豚丼、白菜のなめたけあえ、キウイフルーツ、みそ汁(キャベツ)	米、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、キウイフルーツ、むきたまねぎ、にんじん、キャベツ、なめたけ、カットわかめ
26 土	ソフトせんべい、 麦茶	御飯、豆腐バーグ、アスパラサラダ、いちご、オニオンスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵抜きハム、卵	いちご、むきたまねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、干しいたけ
27 日	きらず揚げ、 麦茶	お休み			
28 月	星たべよ、麦 茶	肉みそスパゲティ、イタリアンサラダ、グレープフルーツ、ポトフ風スープ	スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	豚ひき肉、白みそ、鶏もも肉、卵抜きウインナー、チーズ	グレープフルーツ、むきたまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
29 火	ミレービス ケット、麦茶	お休み			
30 水	ほしのおせんべい、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、もやしのごま酢あえ、キウイフルーツ、もずくのすまし汁	米、砂糖、油	かじき、かまぼこ、白みそ、バター、ごま	キウイフルーツ、根切りもやし、にんじん、きゅうり、むきたまねぎ、もずく、セロリー、万能ねぎ、ハセリ

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～

今月はたけのこについて紹介します。
チロシンというアミノ酸が多く含まれています。ゆでた時に出る白い粒状のものはチロシンで害はありません。
カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウムを排泄し、高血圧に効果や足などのむくみをとる作用があります。食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。