



# 2021年 7月 献立表



ミルキーホーム本八幡みなみ園

日	曜	献立	材 料 名				3時おやつ	栄養価
			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	調味料		
1	木	ロールパン ポテトグラタン ブロッコリーのチキンサラダ 野菜スープ、すいか	じゃがいも、ロールパン、米、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、バター	すいか、玉葱、人参、ブロッコリー、白菜、小松菜、えのき茸、コーン缶	食塩、コンソメ、酢、食塩	牛乳 菜めしおにぎり (米、菜めしふりかけ)	エネルギー547kcal たんぱく質21.9g 脂質18.3g 塩分2.2g
2	金	キッズピビンバ 春雨のカレーサラダ 中華スープ キウイフルーツ	米、押麦、ホットケーキ粉、春雨、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	キウイフルーツ、もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、バナナ、ねぎ、えのき茸、しょうが、にんにく	酢、減塩しょうゆ、食塩、鶏がら、カレー粉	牛乳 バナナ蒸しパン (ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、バナナ、油)	エネルギー597kcal たんぱく質19.0g 脂質17.2g 塩分1.9g
3	土	とん汁うどん オクラとちくわの海苔あえ バナナ	ゆでうどん、食パン、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ(卵不使用)、減塩みそ、バター	バナナ、オクラ、大根、人参、マーメイドジャム、ねぎ、ごぼう、焼き海苔	かつおだし汁、みりん、減塩しょうゆ、酢	牛乳 オレンジトースト (食パン、バター、マーメイドジャム)	エネルギー527kcal たんぱく質19.9g 脂質15.1g 塩分2.3g
5	月	チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	米、押麦、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、ツナ水煮缶	玉葱、人参、きゅうり、コーン缶	カレールウ、酢、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー592kcal たんぱく質19.4g 脂質16.3g 塩分2.1g
6	火	ごはん(麦入り) 野菜たっぷり夏マーボー 粉ふき芋 春雨スープ、オレンジ	米、押麦、じゃがいも、春雨、油、片栗粉、ごま油、砂糖、焼きそばめん(卵不使用)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、減塩みそ	オレンジ、トマト、キャベツ、なす、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、ねぎ、にんにく、しょうが、青のり	減塩しょうゆ、ウスターソース、鶏がら、食塩	牛乳 焼きそば (焼きそばめん、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、ウスターソース、油)	エネルギー591kcal たんぱく質20.7g 脂質17.9g 塩分2.0g
7	水	七夕そうめん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー すいか	干しそうめん、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、ホイップクリーム	ぶどうジュース、オレンジジュース、すいか、ブロッコリー、人参、コーン缶、オクラ、粉寒天、しょうが、にんにく	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい、七夕ゼリー (ぶどうジュース、砂糖、オレンジジュース、粉寒天、ホイップクリーム)	エネルギー538kcal たんぱく質22.5g 脂質16.9g 塩分2.5g
8	木	ごはん(麦入り) 厚揚げのケチャップ煮 キャベツのゆかりあえ わかめスープ、パイン缶	米、マカロニ、砂糖、押麦、油	牛乳、生揚げ、豚肉、きな粉	パイン缶、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、ゆかり	ケチャップ、中濃ソース、鶏がら、食塩	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、食塩)	エネルギー584kcal たんぱく質21.4g 脂質17.1g 塩分1.3g
9	金	ごはん(麦入り) さばのカレー竜田揚げ ほうれん草の納豆あえ すまし汁、りんご	米、押麦、ロールパン、油、片栗粉	牛乳、さば、挽きわり納豆	りんご、ほうれん草、大根、人参、もやし、いちごジャム、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 いちごジャムサンド (ロールパン、いちごジャム)	エネルギー587kcal たんぱく質22.3g 脂質18.8g 塩分1.3g
10	土	ごはん(麦入り) 肉豆腐 かぼちゃの煮物 みそ汁、バナナ	米、押麦、グラニュー糖、焼ふ、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉、バター、減塩みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、玉葱、ねぎ、人参、えのき茸、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん	牛乳 麩ラスク (焼き麩、バター、グラニュー糖)	エネルギー583kcal たんぱく質20.6g 脂質18.1g 塩分1.3g
12	月	なすミートスパゲティ ツナサラダ オクラスープ ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、カルピス、ツナ水煮缶	玉葱、キャベツ、人参、なす、みかん缶、トマト缶、きゅうり、コーン缶、オクラ、粉寒天、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、酢	牛乳 せんべい カルピスゼリー (カルピス、みかん缶、粉寒天)	エネルギー547kcal たんぱく質21.4g 脂質15.1g 塩分2.2g
13	火	ごはん(麦入り) 鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 みそ汁、バナナ	米、押麦、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ちくわ(卵不使用)、ベーコン、減塩みそ	バナナ、きゅうり、白菜、えのき茸、人参、ピーマン、玉葱、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、食塩	牛乳 ピザトースト (食パン、ケチャップ、ベーコン、玉葱、ピーマン、とろけるチーズ)	エネルギー589kcal たんぱく質23.5g 脂質19.3g 塩分2.2g
14	水	ごはん(麦入り) 魚の梅みそ煮 野菜のごま和え すまし汁、パイン缶	米、押麦、砂糖、焼き麩、すりごま	牛乳、さば、ちくわ(卵不使用)、減塩みそ	パイン缶、キャベツ、ほうれん草、えのき茸、ねぎ、にんじん、梅干し	かつおだし汁、みりん、減塩しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー582kcal たんぱく質22.8g 脂質16.1g 塩分2.2g
21	水	枝豆ご飯 鮭の塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁、バナナ	米、押麦、砂糖	鮭、油揚げ、減塩みそ	バナナ、白菜、大根、人参、枝豆、もやし、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、食塩	☆誕生日会 ロールケーキ ジョア ※ホイップサンド、ジョア	エネルギー588kcal たんぱく質24.7g 脂質14.2g 塩分1.8g



☆仕入れの都合により、献立が変更となる場合がございます  
☆栄養価は目安となります  
※印はアレルギー対応食です



# <夕食>

日	曜	献立	材 料 名				栄養価
			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	調味料	
1 15	木	ごはん（麦入り） 豚焼き肉 チョレギサラダ わかめスープ、オレンジ	米、押麦、ごま油、砂糖、ごま	豚肉	オレンジ、玉葱、もやし、きゅうり、キャベツ、人参、コーン缶、しょうが、カットわかめ、にんにく	減塩しょうゆ、みりん、鶏がら、食塩	エネルギー370kcal たんぱく質14.5g 脂質9.2g 塩分1.1g
2 16	金	ゆかり御飯（麦入り） ししゃものごま焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁、パイン缶	米、ごま、押麦、油、砂糖	ししゃも、減塩みそ、油揚げ、かつお節	パイン缶、もやし、人参、小松菜、コーン缶、カットわかめ、ゆかり	かつおだし汁、減塩しょうゆ	エネルギー351kcal たんぱく質13.4g 脂質8.5g 塩分1.5g
3 17 31	土	ケチャップライス ポテトサラダ マカロニスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ、油	ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、ツナ水煮缶	きゅうり、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー365kcal たんぱく質13.7g 脂質4.6g 塩分1.3g
5 19	月	ごはん（麦入り） 凍り豆腐とひき肉の煮物 蒸しかぼちゃ みそ汁、パイン缶	米、押麦、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、凍り豆腐、減塩みそ	パイン缶、かぼちゃ、小松菜、玉葱、人参、カットわかめ、干し椎茸	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー383kcal たんぱく質14.4g 脂質6.7g 塩分1.3g
6 20	火	ごはん（麦入り） 白身魚のフライ 野菜炒め みそ汁、キウイフルーツ	米、押麦、パン粉、油、小麦粉	たら、木綿豆腐、ベーコン、減塩みそ、油揚げ	キウイフルーツ、コーン缶、キャベツ、小松菜、人参、玉葱	かつおだし汁、食塩、パセリ粉	エネルギー390kcal たんぱく質16.0g 脂質9.6g 塩分1.1g
7	水	ドライカレー（麦入り） 粉ふき芋 野菜スープ ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、油	ヨーグルト、豚ひき肉	玉葱、人参、コーン缶、ピーマン、青のり	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー439kcal たんぱく質13.9g 脂質10.5g 塩分1.9g
8 29	木	ごはん（麦入り） 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮浸し すまし汁、キウイフルーツ	米、押麦、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、減塩みそ	キウイフルーツ、小松菜、人参、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー326kcal たんぱく質16.3g 脂質6.0g 塩分1.2g
9 30	金	ごはん（麦入り） 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ、バナナ	じゃがいも、米、押麦、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、えのき茸、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー422kcal たんぱく質13.8g 脂質10.5g 塩分0.9g
10 24	土	ごはん（麦入り） さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁、キウイフルーツ	米、押麦、砂糖、ごま、ごま油	さば、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ	キウイフルーツ、人参、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、食塩	エネルギー376kcal たんぱく質16.1g 脂質10.7g 塩分1.2g
12 26	月	ごはん（麦入り） 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め すまし汁、パイン缶	米、押麦、油	豚肉、木綿豆腐	パイン缶、玉葱、コーン缶、キャベツ、人参、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、減塩しょうゆ、食塩	エネルギー390kcal たんぱく質13.6g 脂質10.9g 塩分1.0g
13 27	火	焼きうどん ちくわ磯辺揚げ すまし汁 ヨーグルト	ゆでうどん、油、小麦粉	ヨーグルト、ちくわ（卵不使用）、豚肉、油揚げ、かつお節	玉葱、人参、小松菜、キャベツ、青のり	かつおだし汁、食塩、減塩しょうゆ	エネルギー334kcal たんぱく質17.2g 脂質9.1g 塩分1.8g
14 28	水	ロールパン クリームシチュー キャベツのベーコンドレッシング バナナ	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、玉葱、人参、小松菜、キャベツ	酢、減塩しょうゆ	エネルギー347kcal たんぱく質12.4g 脂質9.3g 塩分1.9g
21	水	ごはん（麦入り） ピーマンの細切り炒め きゅうりのゆかりあえ みそ汁、オレンジ	米、押麦、春雨、油、片栗粉	豚肉、木綿豆腐、減塩みそ、油揚げ	オレンジ、きゅうり、ピーマン、人参、黄ピーマン、カットわかめ、ゆかり	かつおだし汁、減塩しょうゆ、鶏がら	エネルギー339kcal たんぱく質13.3g 脂質7.6g 塩分1.1g