



平成31年2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	金	ごはん(麦入り) さけのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁、バナナ	じゃがいも、米、さつまいも、押麦、油、砂糖	牛乳、鮭、しらす干し、減塩みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、大根、キャベツ、ねぎ、人参、えのき草、ひじき、青のり	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 じゃが焼き (じゃが芋、しらす干し、キャベツ、青のり、塩、油)	エネルギー555kcal たんぱく質22.7g 脂質12.9g 塩分2.0g
2	土	トマトツナスパゲティ 粉ふき芋 野菜スープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、食パン、油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、玉葱、ホールトマト缶詰、キャベツ、小松菜、いちごジャム、人参、えのき草、青のり	ケチャップ、食塩、鶏がら、パセリ粉	牛乳 ジャムパン(いちご) (食パン、イチゴジャム) ※おにぎり	エネルギー508kcal たんぱく質17.1g 脂質11.3g 塩分1.7g
4	月	節分・恵方巻き 豚汁 いちご	米、ホットケーキ粉、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油	牛乳、調整豆乳、かにかまぼこ、ウインナーソーセージ、豚肉、減塩みそ、油揚げ	いちご、大根、人参、ほうれん草、きゅうり、コーン缶、ねぎ、ごぼう、焼きのり、干しいたけ	かつおだし汁、酢、減塩しょうゆ	牛乳 蒸しパン(さつまいも) (ホットケーキ粉、調整豆乳、砂糖、さつまいも、油)	エネルギー587kcal たんぱく質17.3g 脂質15.2g 塩分1.8g
5	火	ごはん(麦入り) ミートローフ 野菜炒め コーンスープ、りんご	米、片栗粉、押麦、米粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、ベーコン	玉葱、クリームコーン缶、りんご、コーン缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、キャベツ、もも缶、人参、ねぎ、ひじき	食塩、鶏がら	牛乳 フルーツのクリーム和え (米粉、砂糖、調整豆乳、みかん缶、バナナ、パイン缶、もも缶)	エネルギー609kcal たんぱく質19.9g 脂質17.4g 塩分1.8g
6	水	ピラフ ほうれん草とコーンのソテー サーモン豆乳シチュー パイン缶	米、じゃがいも、押麦、米粉、油	牛乳、豆乳、鮭、豚ひき肉	パイン缶、玉葱、ほうれん草、人参、コーン缶、ピーマン	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 せんべい、バナナ ☆20日お誕生日会 ※スイートポテト	エネルギー562kcal たんぱく質19.4g 脂質11.6g 塩分1.6g
7	木	ごはん(麦入り) 豆腐の青菜そぼろかけ バイクド里芋 みそ汁、バナナ	米、里芋、砂糖、押麦、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、減塩みそ	ぶどう濃縮果汁、バナナ、小松菜、南瓜、パイン缶、人参、コーン缶、切り干し大根、粉寒天、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、減塩しょうゆ、食塩	牛乳 ぶどうゼリー (ぶどうジュース、粉寒天、砂糖、パイン缶)	エネルギー596kcal たんぱく質18.7g 脂質14.6g 塩分1.3g
8	金	ぶどうぱん 鶏肉の野菜煮込み かぼちゃチップ マカロニスープ、みかん	じゃがいも、ぶどうパン、油、マカロニ、米粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	みかん、玉葱、ホールトマト缶詰、南瓜、りんご、人参、キャベツ、椎茸、しょうが、にんにく	減塩しょうゆ、食塩、鶏がら、食塩	牛乳 じゃが芋のホイール蒸し (じゃが芋、バター、塩)	エネルギー612kcal たんぱく質21.8g 脂質18.4g 塩分2g
9	土	中華丼 もやしとわかめのナムル チキンスープ バナナ	米、ごま油、片栗粉、ごま、油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、かつお節	バナナ、白菜、もやし、人参、えのき草、かぶ、かぶの葉、竹の子、椎茸、ねぎ、黒さくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	鶏がら、減塩しょうゆ、食塩	牛乳 焼きおにぎり (米、かつお節、減塩しょうゆ)	エネルギー561kcal たんぱく質18.3g 脂質13.5g 塩分1.7g
25	月	カレーうどん ほうれん草のしらすあえ 野菜ジュース バナナ	ゆでうどん、さつまいも、はちみつ、片栗粉	牛乳、豚肉、しらす干し、油揚げ	野菜ジュース、バナナ、ほうれん草、玉葱、人参、ねぎ、レモン果汁	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 さつまいも(はちみつレモン) (さつまいも、はちみつ、レモン果汁、減塩しょうゆ、油)	エネルギー504kcal たんぱく質16.2g 脂質10.1g 塩分1.7g
12	火	ごはん(麦入り) ししゃもの唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁、みかん	米、ビーフン、里芋、押麦、油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、減塩みそ、豚肉、豚ひき肉、干しえび	みかん、玉葱、人参、ごぼう、もやし、ねぎ、ピーマン、干し椎茸、カットわかめ	かつおだし汁、減塩しょうゆ、鶏がら	牛乳 焼きビーフン (ビーフン、豚肉、玉葱、ピーマン、干し椎茸、干しえび、減塩しょうゆ、鶏がら、油)	エネルギー589kcal たんぱく質22.9g 脂質16.6g 塩分1.9g
13	水	ごはん(麦入り) ハンバーグ ベーコンほうれん草ソテー はるさめスープ、パイン缶	米、砂糖、押麦、油、片栗粉、米粉、はるさめ、砂糖	牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、ベーコン	ほうれん草、玉葱、コーン缶、みかん缶、チンゲン菜、ねぎ、人参、しめじ、粉かんでん、パイン缶	ケチャップ、ウスターソース、食塩、鶏がら	牛乳 豆乳みかんババロア風 (調整豆乳、米粉、砂糖、粉寒天、みかん缶)	エネルギー608kcal たんぱく質19.3g 脂質18.8g 塩分1.6g
14	木	ごはん(麦入り) たらのカレー天ぷら 筑前煮 みそ汁、りんご	米、板こんにゃく、米粉、押麦、油、砂糖、ごま	牛乳、たら、鶏もも肉、鮭、減塩みそ	白菜、蓮根、人参、玉葱、ごぼう、たけのこ、いんげん、焼きのり、カットわかめ、りんご	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 おにぎり(鮭) (米、鮭、ごま、焼きのり)	エネルギー594kcal たんぱく質26.8g 脂質12.5g 塩分1.8g
18	月	ごはん(麦入り) 肉団子 ウインナーと野菜炒め みそ汁、バナナ	米、油、押麦、マカロニ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、減塩みそ、ウインナーソーセージ、油揚げ、きな粉	バナナ、玉葱、コーン缶、キャベツ、ねぎ、人参	かつおだし汁、減塩しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖)	エネルギー646kcal たんぱく質24g 脂質19.9g 塩分1.6g

☆おいしくて、安全な給食を提供する為に、食材や天候によって内容を変更する場合がございます。
※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	金	ごはん(麦入り) 豚肉の香味焼き はるさめともやしのソテー コーンスープ、みかん	米、はるさめ、押麦、 油、ごま油	豚肉	みかん、クリームコーン缶、ね ぎ、もやし、人参、コーン缶、 小松菜、にんにく	減塩しょうゆ、食 塩、鶏がら	エネルギー386kcal たんぱく質13.4g 脂質7.9g 塩分1.6g
2 16	土	豚肉のみそ丼 じゃが芋の千切り炒め 豆腐すまし汁 りんご	米、じゃがいも、油、 砂糖	豚肉、木綿豆腐、 ベーコン、減塩みそ	玉葱、りんご、チンゲン菜、人 参、小松菜、えのき茸、赤 ピーマン、ピーマン	かつおだし汁、減塩 しょうゆ、食塩	エネルギー387kcal たんぱく質12.8g 脂質10.2g 塩分1.4g
4	月	さけの香り丼 炒り豆腐 ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁、りんご	米、押麦、砂糖、油、 片栗粉、ごま	木綿豆腐、鮭、鶏ひ き肉、減塩みそ、しら す干し	りんご、ほうれん草、大根、玉 葱、小松菜、人参、ねぎ、な めこ、さやえんどう、干しいた け、にんにく	かつおだし汁、減塩 しょうゆ、みりん、食 塩	エネルギー373kcal たんぱく質19.3g 脂質7.6g 塩分1.5g
5 19	火	ごはん(麦入り) さばのみそ煮 小松菜とコーンのごま和え 五目みそ汁、りんご	米、さつまいも、押 麦、ごま、砂糖	さば、減塩みそ、油揚 げ	小松菜、りんご、白菜、大 根、人参、コーン缶、ねぎ、 カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、みり ん、減塩しょうゆ	エネルギー384kcal たんぱく質15.0g 脂質9.7g 塩分1.4g
6 20	水	ごはん(麦入り) 大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁、りんご	米、押麦、片栗粉、 砂糖、油	豚肉、ゆで大豆、減 塩みそ、油揚げ	大根、ほうれん草、りんご、玉 葱、えのき茸、人参	かつおだし汁、減塩 しょうゆ、食塩	エネルギー374kcal たんぱく質14.6g 脂質9.8g 塩分1.2g
7 21	木	ごはん(麦入り) 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し みそ汁、みかん	米、里芋、押麦、ご ま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆 腐、減塩みそ、油揚 げ	みかん、小松菜、ねぎ、人 参、カットわかめ	かつおだし汁、かつ お・昆布だし汁、減 塩しょうゆ、みりん、 食塩	エネルギー350kcal たんぱく質16.6g 脂質6.7g 塩分1.5g
8 22	金	ごはん(麦入り) 八宝菜 さつまいもの甘煮 はるさめスープ、みかん	米、さつまいも、押 麦、油、はるさめ、片 栗粉、砂糖	豚肉	みかん、白菜、玉葱、ねぎ、 人参、竹の子、椎茸、黒きく らげ、カットわかめ、しょうが、に んにく	減塩しょうゆ、鶏が ら、食塩	エネルギー389kcal たんぱく質11.6g 脂質6.8g 塩分1.1g
9 23	土	ごはん(麦入り) かじきの煮つけ ひじきの煮物 豚汁、りんご	米、じゃがいも、押 麦、砂糖、ごま油	かじき、豚肉、減塩み そ、ゆで大豆、油揚げ	りんご、人参、玉葱、ねぎ、ご ぼう、いんげん、ひじき、しょう が	かつおだし汁、減塩 しょうゆ	エネルギー372kcal たんぱく質16.7g 脂質8.1g 塩分1.3g
11 25	月	ごはん(麦入り) ひき肉の春巻き、 白菜とハムのサラダ コーンスープ、バナナ	米、春巻きの皮、油、 押麦、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ハム	バナナ、白菜、コーン缶、玉 葱、もやし、人参、カットわか め	酢、減塩しょうゆ、 食塩、コンソメ、カ レー粉	エネルギー465kcal たんぱく質14.5g 脂質13.6g 塩分1.3g
12 26	火	ごはん(麦入り) 焼きがんとどきのあんかけ キャベツの酢の物 みそ汁、パイン缶	米、さつまいも、片栗 粉、押麦、砂糖	木綿豆腐、しらす干 し、減塩みそ、豚肉	パイン缶、キャベツ、もやし、玉 葱、きゅうり、人参、ひじき	かつおだし汁、酢、 減塩しょうゆ、食塩	エネルギー373kcal たんぱく質12.5g 脂質5.5g 塩分1.6g
13 27	水	ベーコンライス バイクドじゃが 豆乳ポトフ バナナ	米、じゃがいも、油	豆乳、鶏もも肉、ペー コン	バナナ、玉葱、キャベツ、南 瓜、人参、小松菜	コンソメ、食塩、パセ リ粉	エネルギー432kcal たんぱく質13.6g 脂質9.4g 塩分1.3g
14 28	木	ごはん(麦入り) 豆腐のふわとろボール 小松菜のツナ酢あえ すまし汁、フルーツカクテル	米、長いも、片栗粉、 油、押麦、砂糖	木綿豆腐、ツナ油漬 缶、干しえび	白菜、みかん缶、もやし、もも 缶、小松菜、パイン缶、えのき 茸、玉葱、人参、コーン缶、 ねぎ	かつお・昆布だし 汁、減塩しょうゆ、 食塩、酢	エネルギー387kcal たんぱく質11.4g 脂質9.5g 塩分1.3g
18	月	さけの香り丼 炒り豆腐 ほうれん草とじゃこのお浸し みそ汁、りんご	米、押麦、砂糖、油、 片栗粉、ごま	木綿豆腐、鮭、鶏ひ き肉、減塩みそ、しら す干し	りんご、ほうれん草、大根、玉 葱、小松菜、人参、ねぎ、な めこ、さやえんどう、干し椎茸、 にんにく	かつおだし汁、減塩 しょうゆ、みりん、食 塩	エネルギー373kcal たんぱく質19.3g 脂質7.6g 塩分1.5g