2026年　10月分　みはら園献立表

盛：盛合対応あり　移：移行食対応

日／曜	献立名	やわらか食	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1／木	移：三色ごはん 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	三色がゆ ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	精白米／上白糖／調合油／ベーコン／なたね油／焼きふ／ココアムース／非常食パン	たまご／鶏ひき肉／米みそ／かつお節／牛乳	ほうれんそう／ブロッコリー／玉葱／だいこん	ひだまりパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 27.0 g 脂　質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
2／金	ごはん ハムカツ（チーズ） きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・えのき） ゼリー	かゆ 鶏団子カツ風 きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	精白米／パン粉／薄力粉／調合油／ごま油／上白糖／ゼリー／菓子	ロースハム／プロセスチーズ／たまご／米みそ／かつお節／牛乳	きゅうり／もやし／チンゲンサイ／えのきたけ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
5／月	サンドイッチ(ハム･卵･ジャム) 盛：スティックサラダ コーンクリームスープ プリン	フレンチトースト あんかけ豆腐 スティックサラダ コーンクリームスープ プリン	食パン／バター／マヨネーズ／上白糖／調合油／有塩バター／薄力粉／カスタードプディング／菓子	ロースハム／たまご／牛乳／クリーム	いちごジャム／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／とうもろこし缶詰	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g
6／火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（豆腐・じゃがいも） オレンジ	かゆ 鶏団子からあげ風 マセドアンサラダ 味噌汁(豆腐・じゃがいも) オレンジ	精白米／かたくり粉／薄力粉／調合油／さつまいも／マヨネーズ／じゃがいも／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ／カテージチーズ／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／牛乳	りんご／にんじん／きゅうり／パレンシアオレンジ	ソフトCaせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g
7／水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（大根・ねぎ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（大根・ふ） ゼリー	精白米／パン粉／調合油／上白糖／なたね油／オレンジゼリー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／まぐろ缶詰／米みそ／(かつお節／牛乳	にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／だいこん／ねぎ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
8／木	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ 盛：マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ・卵） ソフール	ゆかりかゆ 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ・卵） ソフール	精白米／上白糖／マカロニ／マヨネーズ／薄力粉／バター	赤魚／ロースハム／たまご／米みそ／かつお節／ソフール元気ヨーグルト／牛乳	しょうが／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ	マドレーヌ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
9／金	ごはん 鶏肉（移）・ちくわの天ぷら ほうれん草の磯和え 味噌汁（人参・しめじ） 移：バナナ	かゆ 鶏団子の天ぷら風 ほうれん草のお浸し 味噌汁（人参・ふ） バナナ	精白米／てんぷら粉／揚げ油／菓子	鶏若鶏肉モモ／焼き竹輪／焼きのり／米みそ／かつお節	ほうれんそう／にんじん／ほんしめじ／バナナ／ぶどうジュース	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 14.1 g 脂　質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
13／火	ハヤシライス 盛：ミモザサラダ ダノン	ハヤシライス ミモザサラダ ダノン	精白米／マヨネーズ／上白糖／オリーブ油／カステラ	和牛肩／たまご／プチダノン／牛乳	にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／とうもろこし	カステラ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
14／水	チキンライス 盛：コーンサラダ 移：肉団子のスープ ゼリー	おじや コーンサラダ 肉団子のスープ ゼリー	精白米／バター／上白糖／オリーブ油／かたくり粉／ごま油／ゼリー／菓子	鶏ももこま肉／豚ひき肉／たまご／アシドミルク	玉葱／にんじん／生しいたけ／キャベツ／とうもろこし(冷凍）／きゅうり／しょうが／ほうれんそう／えのきたけ	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 15.5 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
15／木	ごはん 豚肉のしょうが焼き れんこんきんぴら 味噌汁（じゃがいも・油揚げ） 手作りゼリー	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根きんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 手作りゼリー	精白米／調合油／大豆油／上白糖／じゃがいも／ぶどうゼリー／プチクッキー	豚肩ロース肉／油揚げ／米みそ／かつお節／牛乳	玉葱／おろししょうが／にんじん／れんこん	プチクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
16／金	ごはん 移：白身魚のフライ 盛：ささみサラダ 味噌汁（玉葱・わかめ） コアヨーグルト	かゆ 白身魚のフライ ささみサラダ 味噌汁（玉葱・ふ） コアヨーグルト	精白米／パン粉／薄力粉／調合油／上白糖／菓子	あぶらかれい／たまご／ささみ水煮フレーク／乾燥わかめ／米みそ／かつお節／コア（プレーン）／牛乳	にんじん／キャベツ／きゅうり／玉葱	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
19／月	カレーライス 盛：わかめサラダ りんご	カレーライス キャベツサラダ りんごのコンポート	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／菓子	豚こま肉／わかめ／牛乳	玉葱／にんじん／トマト缶／きゅうり／キャベツ／コーン／りんご	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 16.3 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g
20／火	たらこスパゲティー ウインナーとキャベツ炒め コンソメスープ お米のムース	たらこスパゲティー 肉団子のキャベツ炒め コンソメスープ お米のムース	スパゲッティ／なたね油／有塩バター／マヨネーズ／お米のムース／ウエハース	たらこ／きざみのり／ウインナー／わかめ／牛乳	玉葱／キャベツ	ウエハース 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g
21／水	ごはん 鰺の蒲焼き 盛：ハムサラダ 味噌汁（えのき・人参） ゼリー	かゆ 魚の蒲焼き 野菜サラダ 味噌汁（ふ・人参） ゼリー	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／オレンジゼリー／菓子	まあじ／ロースハム／米みそ／ヤクルト	おろししょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／えのきたけ	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 9.3 g 食塩相当量 2.1 g
22／木	ごはん 鶏肉の照り焼き なすのケチャップ煮 春雨スープ ぶどうムース	かゆ 鶏団子の照り焼き風 なすのケチャップ煮 大根スープ ぶどうムース	精白米／上白糖／ベーコン／なたね油／緑豆はるさめ／卵ボーロ	鶏もも肉／なると／ぶどうムース／牛乳／牛乳	しょうが／玉葱／なす	卵ボーロ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g

2026年　10月分　みはら園献立表

盛：盛合対応あり　移：移行食対応

日／曜	献立名	やわらか食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
23／金	ごはん トンカツ 盛：盛り合わせサラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｺｰﾝ) 味噌汁（豆腐・ふ） 移：バナナ1/2	かゆ 豚団子のカツ風 盛り合わせサラダ 味噌汁（豆腐・ふ） バナナ	精白米／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／上白糖／調合油／焼きふ／菓子	豚モモ(脂肪なし)／たまご／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／牛乳	ブロッコリー／コーン／バナナ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
26／月	焼きそば 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	蒸し中華めん／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／かたくり粉／ぶどうゼリー／菓子	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ささ身／たまご／わかめ／牛乳	キャベツ／にんじん／トマト／きゅうり／おろししょうが／長ねぎ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
27／火	ごはん 移：麻婆豆腐 移：ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト	かゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの和えもの コンソメスープ フルーツヨーグルト	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／ベーコン／カルソフトクッキー	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／かつお節／ヨーグルト／クリームチーズ／牛乳	玉葱／長ねぎ／にんじん／生しいたけ／おろししょうが／ブロッコリー／蜜柑(缶詰)／もも(缶詰)／バナナ／パインアップル(缶詰)	カルソフトクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
28／水	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：春雨サラダ（和風） 味噌汁（かぶ・油揚げ） りんご	かゆ まぐろの竜田揚げ 大根サラダ（和風） 味噌汁（かぶ・ふ） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／なたね油／はるさめ／上白糖／調合油／菓子	びんなが／ロースハム／油揚げ／米みそ／かつお節	しょうが／きゅうり／にんじん／かぶ／りんご／幼児用野菜＆ﾌﾙｰﾂ	お菓子 野菜＆フルーツジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g
29／木	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：親子サラダ 味噌汁（豆腐・わかめ） 移：バナナ	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 親子サラダ 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） バナナ	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／調合油／マヨネーズ／塩せんべい	豚肩(脂肪なし)／鶏若鶏肉ささ身(ゆで)／たまご／絹ごし豆腐／わかめ／米みそ／かつお節／牛乳	にんじん／さやいんげん／サニーレタス／きゅうり／バナナ	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g

1食あたり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	500	18.5	15.5	235	2.0
摂取量	512	20.1	17.7	256	2.2

お弁当のすすめ

だんだんと涼しくなり、秋の気配がしてきました。食べ物の美味しい、身体を動かすのも楽しい季節ですね。
さて、みはら園では10月30日（金）に遠足があります。おうちの人が作ってくれるお弁当はこどもたちの楽しみの一つになっています。今回は、おいしく安全なお弁当づくりについてポイントをあげてみたので、ぜひ参考にしてみて

こんなお弁当がおすすめです！



・ごはんかおにぎりか、お子さんの得意な食べ方に合わせてあげると良いですね。

・飾りピックは、口の中を刺してしまったり、遊び道具になってしまうので、大変危険です。使わないようにしましょう。

・食べきれる量をお弁当に入れましょう。残さず食べられたという満足感は成功体験にもつながります。



・おかずはしっかりと加熱しましょう。特に肉や卵は食中毒の原因になりやすいです。中心まで火を通しましょう。

・バラバラになりやすい炒め物や、水分が出やすい和え物などは、カップに入れましょう。ちぎれて口に入らないように、シリコンのカップがおすすめです。

・ミニトマトやウインナーなどのツルツルして丸いものはのどに詰まりやすく危険です。切り込みを入れたり、1/2にカットして入れましょう。

朝早くから大変ですが、ご協力をお願いします。

