2026年11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	本の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
4／水	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：ささみサラダ みそ汁（大根・油揚げ） てづくりゼリー	かゆ 鮭の塩焼き ささみサラダ みそ汁（大根・にんじん） てづくりゼリー	精白米／上白糖／調合油／ぶどうゼリー／菓子	生鮭／ささみ水煮フレーク／油揚げ／米みそ／かつお節／牛乳	にんじん／キャベツ／きゅうり／だいこん	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
5／木	かけうどん 移：鶏天　さつまいも天 れんこんの炒め煮 ブルガリア	かけうどん 鶏団子・さつま天ぷら風 大根の炒め煮 ブルガリア	うどん(ゆで)／さつまいも／てんぷら粉／揚げ油／大豆油／上白糖／クリームコンフェ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／あおのり粉／ブルガリア／牛乳	れんこん／にんじん	クリームコンフェ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
6／金	ごはん すき焼き風煮 盛：ミモザサラダ みそ汁（ふ・わかめ） りんご	かゆ すき焼き風煮 ミモザサラダ みそ汁（ふ・玉ねぎ） りんごのコンポート	精白米／しらたき／上白糖／マヨネーズ／オリーブ油／焼きふ／菓子	豚肩ロース(脂身付)／焼き豆腐／なると／かつお節／たまご／わかめ／米みそ／牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／とうもろこし／りんご	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g
9／月	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ お米のムース	あんかけ焼きそば シュウマイ 中華風野菜スープ お米のムース	蒸し中華めん／調合油／ごま油／お米のムース／菓子	豚こま肉／きざみのり／ロースハム／たまご	キャベツ／にんじん／幼児用ぶどうジュース	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g
10／火	さつまいもごはん 春巻き ひじき炒め煮 みそ汁（ほうれん草・卵） ダノン	さつまいもかゆ 春巻き風煮 大根の炒め煮 みそ汁（ほうれん草・卵） ダノン	精白米／さつまいも／揚げ油／ごま油／上白糖／カルソフトクッキー	干ひじき／油揚げ／たまご／米みそ／かつお節／プチダノン／牛乳	にんじん／ほうれんそう	カルソフトクッキー 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 2.3 g
11／水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草のおかか和え みそ汁(じゃがいも・玉葱) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃがいも・玉葱) ゼリー	精白米／パン粉(乾燥)／大豆油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／りんごゼリー／菓子	豚ひき肉／牛乳／たまご／かつお節／米みそ	にんじん／玉葱／ほうれんそう	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 12.7 g 食塩相当量 1.5 g
12／木	ごはん 鯖のみそ煮 盛：チョレギサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） バナナフレークヨーグルト	かゆ 鯖のみそ煮 チョレギサラダ すまし汁（豆腐・ふ） バナナヨーグルト	精白米／上白糖／すりごま／オリーブ油／ごま油／コーンフレーク／食パン／マヨネーズ	まさば／米みそ(甘みそ)／きざみのり／絹ごし豆腐／カットわかめ／ヨーグルト／ｸﾘｰﾑ／しらす干し／あおのり粉／パルメザンチーズ／牛乳	しょうが／サニーレタス／キャベツ／バナナ	じゃこトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
13／金	ごはん タンドリーチキン 盛：スパゲティーサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご	かゆ タンドリーチキン風 スパゲティーサラダ みそ汁(キャベツ・にんじん) りんごのコンポート	精白米／上白糖／調合油／スパゲティ／マヨネーズ／菓子	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／ヨーグルト(全脂無糖)／ロースハム／油揚げ／米みそ／かつお節／牛乳	おろししょうが／にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／りんご	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g
16／月	ごはん 青椒肉絲 移：かぼちゃの甘煮 コンソメスープ プリン	かゆ 青椒肉絲風 かぼちゃの甘煮 コンソメスープ プリン	精白米／かたくり粉／なたね油／上白糖／調合油／ベーコン／カスタードプディング／菓子	豚中型種モモ(脂身付き)／牛乳	青ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／かぼちゃ／玉葱	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
17／火	ごはん 移：オムレツ ジャーマンポテト 豆腐スープ ゼリー	かゆ オムレツ マッシュポテト 豆腐スープ ゼリー	精白米／上白糖／調合油／じゃがいも／ベーコン／有塩バター／かたくり粉／ぶどうゼリー／塩せんべい	たまご／牛乳／豚ひき肉／絹ごし豆腐	玉葱／にんじん／ほうれんそう	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g
18／水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ツナサラダ みそ汁（玉葱・油揚げ） フルーツポンチ	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ツナサラダ みそ汁（玉葱・にんじん） フルーツポンチ	精白米／かたくり粉／薄力粉／調合油／上白糖／なたね油／菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬)／油揚げ／米みそ／かつお節／豚､ゼラチン／アシドミルク	ブロッコリー／きゅうり／にんじん／玉葱／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰果肉)／バナナ	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
19／木	サンドイッチ(ツナ･ハム･ジャム) 盛：スティックサラダ かぼちゃポタージュ オレンジ	フレンチトースト あんかけ豆腐 スティックサラダ かぼちゃポタージュ オレンジ	食パン／バター／マヨネーズ／上白糖／調合油／ベーコン／薄力粉／カステラ	ロースハム／まぐろ缶詰(油漬)／牛乳／クリーム	いちごジャム／にんじん／だいこん／かぼちゃ／玉葱／バレンシアオレンジ	カステラ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
20／金	ごはん 移：白身魚のフライ バンサンスウ 豚汁 コアヨーグルト	かゆ 白身魚のフライ風 バンサンスウ 豚汁 コアヨーグルト	精白米／パン粉／薄力粉／調合油／普通はるさめ(乾)／上白糖／大豆油／ごま油／さといも(冷凍)／菓子	あぶらかれい／たまご／ロースハム／豚肩／油揚げ／木綿豆腐／米みそ／コア（プレーン）／牛乳	きゅうり／にんじん／だいこん／ごぼう	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 30.0 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
21／土	カレーライス 移：フライドポテト	カレーライス マッシュポテト	精白米／じゃがいも／調合油／大豆油	豚こま肉	玉葱／にんじん／トマト缶		ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal たんぱく質 12.7 g 脂　質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g

2026年11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
25／水	ハヤシライス 盛：ハムサラダ ゼリー	ハヤシライス 野菜サラダ ゼリー	精白米／上白糖／調合油／ピーチゼリー／菓子	和牛肩(脂肪なし)／ロースハム／ヤクルト	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 12.1 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g
26／木	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ チンゲン菜のしらすかけ みそ汁（えのき・にんじん） 移：バナナ	かゆ まぐろの竜田揚げ風 チンゲン菜のしらすかけ みそ汁（ふ・にんじん） バナナ	精白米／かたくり粉／なたね油／薄力粉／上白糖	びんなが／しらす干し／米みそ／かつお節／ヨーグルト／牛乳	しょうが／チンゲンサイ／えのきたけ／にんじん／バナナ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g
27／金	ごはん 肉野菜の甘辛炒め 移：ブロッコリーのごま和え みそ汁（玉ねぎ・豆腐） ソフール	かゆ 肉野菜の甘辛炒め ブロッコリーの和えもの みそ汁（玉ねぎ・豆腐） ソフール	精白米／調合油／上白糖／ごま(いり)／ごま(乾)／菓子	豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／米みそ(淡色辛みそ)／絹ごし豆腐／かつお節／ソフール元気ヨーグルト	にんじん／キャベツ／玉葱／りんご／ブロッコリー／幼児用リンゴジュース	お菓子 りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
30／月	スパゲティー(移)ミートソース 盛：コーンサラダ オニオンスープ ココアムース	スパゲティー(移)ミートソース コーンサラダ オニオンスープ ココアムース	マカロニ･スパゲッティ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／ベーコン／ココアムース／菓子	豚ひき肉／パルメザンチーズ	にんじん／玉葱／マッシュルーム(水煮)／トマト缶詰／キャベツ／とうもろこし(冷凍)／きゅうり／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 545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g

1日当たり	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	513	19.8	18.3	251	2.0

免疫機能を高めよう！

寒さを感じる季節になりました。急な温度変化や空気が乾燥するため、体調も崩しやすく、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。身体を温め、早寝早起きし、しっかり栄養・水分をとり、寒い時期も元気に過ごしましょう！
ウイルスを防ぐためには免疫機能を高めることと、身体を温めることが大切です。

免疫力を高めるには？



①整腸作用がある食品を食べましょう。
（キャベツ・ヨーグルト・発酵食品・きのこなど）

②よく噛んで食べましょう。唾液の分泌を促すことで消化吸収がよくなります。
（唾液には免疫物質が含まれているので虫歯予防にもなります。）



身体を温めるには？



①身体を温める食べものを食べましょう。
（ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・ごぼう・大根・にんじんなど）



②調理の仕方で身体を温めましょう。
（鍋・おでん・煮込み麺・シチューなど）



保護者の方からの質問コーナー

Q：おかずばかり食べる傾向があるので、ご飯と交互に食べられる様になる方法はありますか？

A：ご飯とおかずを一品ずつ食べることも食材自体の味をしっかり感じられる良さがあります。必ず交互に食べなければいけないという訳ではないので、ある程度量が食べられていたら問題ないと思います。ただ、交互に食べることで、一品ずつ食べるよりも咀嚼回数が増えやすかったり、均等に食べることによって栄養が偏りにくいことがメリットです。「これはどんな味かな？」などの声掛けや、ある程度食べたら違う食材の入ったお皿を促してみるのも方法のひとつです。

Q：カリカリしたものが好きな場合と逆にカリカリしたものが苦手な場合はどうしたらいいですか？

A：カリカリしたものが好きであれば、いろいろな食材を揚げたり焼いたりするのもいいかと思います。毎回揚げたりするのは大変なので、少しずつ油の量を減らしていき、調理法も「焼く」や「煮る」に移行していきましょう。逆に苦手な場合は、無理してカリカリしたものをあげる必要はありません。給食などで揚げ物が出てきた場合は、中身だけ食べるでも構いません。家庭では揚げ物をタレに浸すの方法もあります。揚げ物以外にもしっかりした食感が苦手であれば、とろみやあんかけにしたり、ふやかしたりして調理法を工夫してみましょう。おやつなどはゼリーなど口溶けが良いものを選んでみましょう。