

2026年4月 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			おやつ	栄 養 価	
			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		エネルギー	たんぱく質
7 火	カレーライス 盛：ツナサラダ フルーツポンチ	カレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	精白米/じゃがいも /調合油/上白糖/ クリームコンフェ	豚こま肉/まぐろ缶 詰(油漬フカイト)/ゼ ラチン/牛乳	玉葱/にんじん/ト マト缶/ブロッコ リー/きゅうり/温 州蜜柑缶詰(果肉)/ もも(缶詰果肉)/パ ナナ	牛乳 クリームコンフェ	エネルギー たんぱく質	550 kcal 21.9 g
8 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、油揚げ) 移：バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	精白米/かたくり粉 /なたね油/菓子	びんなが/焼きのり /油揚げ/みそ/か つお節/牛乳	しょうが/サラダ菜 /ほうれんそう/だ いこん/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	436 kcal 21.9 g
9 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ コンソメスープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ コンソメスープ ゼリー	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/ペー コン/ゼリー/カル ソフトクッキー	豚ひき肉/牛ひき肉 /牛乳/たまご/ヤ クルト	にんじん/玉葱/ キャベツ/きゅうり /だいこん/チンゲ ンサイ	ヤクルト カルテツビスケット	エネルギー たんぱく質	490 kcal 14.8 g
10 金	かけうどん 鶏肉(移)・かぼちゃの天ぷら れんこんの炒め煮 コア	かけうどん 魚・かぼちゃの天ぷら 大根の炒め煮 コア	うどん/薄力粉/か たくり粉/調合油/ 上白糖/菓子	鶏若鶏肉モモ/たま ご/コア(プレー ン)/牛乳	玉葱/日本かぼちゃ /れんこん/にんじ ん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	635 kcal 23.8 g
13 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(りんご)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) りんごのコンポート	精白米/かたくり粉 /薄力粉/調合油/ マヨネーズ/上白糖 /オリーブ油/菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)40/たまご/絹 ごし豆腐/みそ/か つお節/アシドミル クいちご	にんにく/サラダ菜 /キャベツ/ブロッ コリー/きゅうり/ にんじん/とうもろ こし/玉葱/りんご	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質	590 kcal 23.0 g
14 火	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレックヨーグル	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーのごま和え 豚汁 バナナフレックヨーグル	精白米/上白糖/ご ま(乾)/さといも/ コーンフレーク/ca せんべい	赤魚/豚モモ/油揚 げ/木綿豆腐/かつ お節/こんぶ/みそ /ヨーグルト/ク リーム/牛乳	しょうが/ブロッコ リー/だいこん/ご ぼう/にんじん/パ ナナ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質	511 kcal 25.5 g
15 水	スパゲティ(移)ミートソース 盛：コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	スパゲティ(移)ミートソース コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	スパゲッティ/オ リーブ油/バター/ 薄力粉/上白糖/ ペーコン/ゼリー/ 菓子	豚ひき肉/パルメザ ンチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/ マッシュルーム/ト マト缶詰(ホール)/ キャベツ/とうもろ こし/きゅうり/チ ンゲン菜	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	533 kcal 21.0 g
16 木	ごはん 移：魚フライ ひじきの炒め煮 味噌汁(ふ、人参) ヨーグルト(ソファール)	かゆ 魚フライ煮 大根の炒め煮 味噌汁(ふ、人参) ヨーグルト(ソファール)	精白米/パン粉(乾 燥)/薄力粉/サラダ 油/ごま油/上白糖 /焼きふ/カステラ	あぶらかい/たま ご/干ひじき/油揚 げ/みそ/ソファール 元気ヨーグルト/牛 乳	レタス/にんじん	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質	518 kcal 23.5 g
17 金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、豆腐) ゼリー	精白米/パン粉(乾 燥)/なたね油/上白 糖/かたくり粉/ゼ リー/菓子	豚ひき肉/牛乳/た まご/しらす干し(微 乾燥品)/油揚げ/み そ/かつお節	にんじん/玉葱/サ ラダ菜/ほうれんそ う/キャベツ/幼児 用野菜&フルーツ	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	503 kcal 19.2 g
20 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	焼きそば(野菜あんかけ) 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/しゅうまいの皮 /ごま油/お米の ムース/菓子	豚こま肉/きざみの り/豚ひき肉/たま ご/ロースハム	キャベツ/にんじん /玉葱/だいこん/ 幼児用ぶどうジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	487 kcal 19.2 g
21 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 手作りゼリー	精白米/普通はるさ め(乾)/上白糖/大 豆油/ごま油/ウエ ハース	生鮭/ロースハム/ たまご/絹ごし豆腐 /みそ/かつお節/ ゼラチン/牛乳	トマト/サラダ菜/ きゅうり/にんじん /ほうれんそう/野 菜&フルーツジュース	牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	548 kcal 27.9 g
22 水	ごはん 移：オムレツ 移：フライドポテト 野菜の素揚げ 味噌汁(椎茸、ふ) プリン	かゆ オムレツと団子 マッシュポテト 野菜のスープ煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	精白米/上白糖/調 合油/じゃがいも/ 大豆油/薄力粉/焼 きふ/カスタードプ ディング/菓子	たまご/牛乳/豚ひ き肉/ウインナー/ みそ/かつお節	玉葱/にんじん/ リーフレタス/だい こん/生しいたけ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	577 kcal 20.7 g
23 木	サトウ芋(ハム・卵・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ダノン	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ コーンクリームスープ ダノン	食パン/バター/マ ヨネーズ/上白糖/ 調合油/バター/薄 力粉/どうぶつビス ケット	ロースハム/たまご /ささみ水煮フレ ーク/牛乳/クリー ム/プチダノン/アシ ドミルクいちご	いちごジャム/にん じん/キャベツ/ きゅうり/玉葱/と うもろこし缶詰(ク ラム)	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質	567 kcal 20.3 g
24 金	ごはん さわらのムニエル 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ココアムース	かゆ さわらのムニエル 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ココアムース	精白米/薄力粉/パ ター/なたね油/上 白糖/じゃがいも/ ココアムース/菓子	さわら/ロースハム /みそ/かつお節/ 牛乳	レモン(果汁、生)/レ タス/キャベツ/玉 葱/にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	551 kcal 21.4 g
27 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ 移：バナナ	おじや 棒棒鶏 卵スープ バナナ	精白米/調合油/上 白糖/すりごま/ご ま油/かたくり粉/ 菓子	焼き豚/たまご/鶏 若鶏肉ささ身/生わ かめ	にんじん/生しいた け/玉葱/トマト/ きゅうり/にんにく /しょうが/長ねぎ /バナナ/幼児用リ ンゴジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	510 kcal 19.3 g
							脂質	16.6 g
							食塩相当	2.2 g
							脂質	12.2 g
							食塩相当	1.5 g
							脂質	13.3 g
							食塩相当	1.9 g
							脂質	26.4 g
							食塩相当	2.7 g
							脂質	25.8 g
							食塩相当	2.0 g
							脂質	15.1 g
							食塩相当	2.1 g
							脂質	19.6 g
							食塩相当	2.4 g
							脂質	13.9 g
							食塩相当	1.7 g
							脂質	14.6 g
							食塩相当	2.7 g
							脂質	18.2 g
							食塩相当	2.5 g
							脂質	20.0 g
							食塩相当	1.9 g
							脂質	27.1 g
							食塩相当	1.8 g
							脂質	23.7 g
							食塩相当	3.1 g
							脂質	22.2 g
							食塩相当	2.2 g
							脂質	13.7 g
							食塩相当	2.2 g

2026年4月 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			おやつ	栄養価
			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		
28 火	ごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／焼きふ／ゼリー／どうぶつビスケット	豚肩／挽きわり納豆／みそ／かつお節／ヤクルト	にんじん／さいいんげん／サラダ菜／ほうれんそう／だいこん	ヤクルト どうぶつビスケット	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当 1.8 g
30 木	ハヤシライス 盛：ハムサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	精白米／じゃがいも／バター／薄力粉／はちみつ／上白糖／調合油／バター	和牛肩／クリーム／ロースハム／ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／もやし	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当 2.5 g

入園・進級おめでとございます。



みはら園の給食は、こども発達センターの調理室で作っています。



健康で元気に楽しく過ごせるように栄養のバランスを考え、食べやすい献立を考えています。



<普通食>
ごはん マグロの竜田揚げ
マゼドアンサラダ
味噌汁(玉葱、ふ) パナナ



<やわらか食>
おかゆ マグロの竜田揚げ(成形)
マゼドアンサラダ(やわらかく煮た物)
味噌汁(玉葱、ふ) カットパナナ

- 園児の状態に合わせた食事の提供を行っています。(個人の状態に合わせて対応)
 - ①食物アレルギー対応食の提供(医師の指示の下、保護者と相談して対応)
 - ②口腔機能によりペースト食、マッシュ食、やわらか食(前期・後期)、移行食の食事を提供。
 - ③偏食対応(盛り合わせ、別盛り、調味料の提供、白ご飯対応など)
- 給食を通して食に興味を持ち、食の世界が広がるように、安心・安全で美味しい給食を目指しています。
- その他、年間を通して、食育事業を行っています。
食育クッキング 花壇で育てた野菜を収穫し、クッキングや給食で使用 焼き芋大会など



給食の目標とする一食あたりの栄養価＝基準値

令和8年度の4月基準値と4月の献立の平均値(摂取量)

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	534	21.1	18.6	274	2.2

日本人の食事摂取基準2025年版を参考にみはら園児の体重と身体活動量を考慮し、計算しました。

