

# 2026年 6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			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		
1 ／ 月	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁(豆腐・油揚げ) 手作りゼリー	かゆ まぐろの竜田揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁(豆腐・人参) 手作りゼリー	精白米/かたくり粉 ／なたね油/ごま油 ／上白糖/ぶどうゼ リー/菓子	びんながまぐろ/ ロースハム/絹ごし 豆腐/油揚げ/米み そ/かつお節/牛乳	しょうが/きゅうり /もやし	お菓子 牛乳	1環キ- 468 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
2 ／ 火	カレーライス 盛：春雨サラダ(マヨ) 移：バナナ	カレーライス 大根サラダ バナナ	精白米/じゃがいも ／調合油/はるさめ ／上白糖/マヨネー ズ/薄力粉/バター	豚こま肉/ロースハ ム/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/ト マト缶/きゅうり/ バナナ	マドレーヌ 牛乳	1環キ- 588 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
3 ／ 水	ごはん 鶏の照り焼き 盛：スティックサラダ 味噌汁(青梗菜・卵) りんご	かゆ 鶏団子の照り焼き風 スティックサラダ 味噌汁(青梗菜・卵) りんごのコンポート	精白米/上白糖/調 合油/菓子	鶏もも肉/たまご/ 米みそ/かつお節/ 牛乳	しょうが/きゅうり /にんじん/だいこ ん/チンゲンサイ/ りんご	お菓子 牛乳	1環キ- 448 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
4 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁(えのき、ふ) ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁(人参、ふ) ココアムース	精白米/パン粉/調 合油/上白糖/マヨ ネーズ/焼きふ/コ コアムース/ビスコ	豚ひき肉/牛ひき肉 /牛乳/たまご/米 みそ/かつお節	にんじん/玉葱/ キャベツ/きゅうり /りんご/えのきた け/生しいたけ/リ ンゴジュース	ビスコ りんごジュース	1環キ- 538 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 ／ 金	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーのおかか和え お米のムース	かけうどん 魚天ぷら ブロッコリーの和えもの お米のムース	うどん(ゆで)/てん ぷら粉/揚げ油/お 米のムース/菓子	かつお節/牛乳	玉葱/にんじん/葉 ねぎ/ブロッコリー	お菓子 牛乳	1環キ- 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
7 ／ 日	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(豆腐・人参) ブルガリア	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(豆腐・人参) ブルガリア	精白米/かたくり粉 ／薄力粉/調合油/ 菓子	鶏若鶏肉モモ/しら す干し/絹ごし豆腐 /米みそ/かつお節 /ブルガリア	にんにく/ほうれん そう/にんじん/玉 葱/ぶどうジュース	お菓子 ぶどうジュース	1環キ- 563 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き れんごんの炒め煮 豚汁 移：バナナ	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 バナナ	精白米/大豆油/上 白糖/さといも/ど うぶつビスケット	生鮭/豚肩(赤肉)/ 油揚げ/木綿豆腐/ 米みそ/牛乳	れんごん/にんじん /だいこん/ごぼう /バナナ	どうぶつビスケット 牛乳	1環キ- 512 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
10 ／ 水	焼きそば 移：シウマイ わかめスープ ゼリー	あんかけ(野菜)焼きそば シウマイ 野菜スープ ゼリー	蒸し中華めん/調合 油/ゼリー/菓子	豚こま肉/きざみの り/わかめ/牛乳	キャベツ/にんじん /こまつな	お菓子 牛乳	1環キ- 440 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g
11 ／ 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：コンサラダ 味噌汁(玉葱・じゃがいも) フルーツポンチ	かゆ 豚団子のしょうが焼き コンサラダ 味噌汁(玉葱・じゃがいも) フルーツポンチ	精白米/調合油/上 白糖/オリーブ油/ じゃがいも/カステ ラ	豚肩ロース肉/米み そ/かつお節/セラ テン/牛乳	玉葱/おろししょう が/キャベツ/にん じん/とうもろこし /きゅうり/温州蜜 柑缶詰(果肉)/もも (缶詰果肉)/バナナ	カステラ 牛乳	1環キ- 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 ／ 金	ごはん 春巻き 野菜ソテー 味噌汁(わかめ、ふ) オレンジ	かゆ 春巻き風煮 野菜ソテー 味噌汁(人参、ふ) オレンジ	精白米/揚げ油/な たね油/焼きふ/菓 子	ロースハム/乾燥わか め/米みそ/かつ お節/ヤクルト	キャベツ/玉葱/に んじん/バレンシア オレンジ	お菓子 ヤクルト	1環キ- 458 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
15 ／ 月	ごはん 移：チキンカツ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根・しいたけ) プリン	かゆ チキンカツ ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根・ふ) プリン	精白米/パン粉/薄 力粉/なたね油/カ スタードブディング /菓子	鶏成鶏肉モモ(皮な し)/たまご/焼き のり/米みそ/かつ お節/牛乳	トマト/ほうれんそ う/だいこん/生し いたけ	お菓子 牛乳	1環キ- 556 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
16 ／ 火	ごはん 赤魚の煮つけ 盛：ささみサラダ 味噌汁(もやし・卵) りんご	かゆ 赤魚の煮つけ ささみサラダ 味噌汁(キャベツ・卵) りんごのコンポート	精白米/上白糖/調 合油/薄力粉	赤魚/ささみ水煮フ レーク/たまご/米 みそ/かつお節/牛 乳	しょうが/にんじん /キャベツ/きゅう り/もやし/りんご	むしパン 牛乳	1環キ- 453 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.2 g
17 ／ 水	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ツナサラダ 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 ツナサラダ 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/ なたね油/有塩パ ター/薄力粉/菓子	ロースハム/たまご /まぐろ缶詰/牛乳 /クリーム(乳脂肪) /プチダノン	いちごジャム/ブ ロccoli/きゅう り/にんじん/玉葱 /とうもろこし缶詰 (クリーム)/野菜&フルーツ	お菓子 野菜&フルーツジュース	1環キ- 584 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.4 g
18 ／ 木	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ぶどうムース	かゆ 青椒肉絲風 マッシュポテト 味噌汁(キャベツ・ふ) ぶどうムース	精白米/かたくり粉 ／なたね油/上白糖 ／調合油/じゃがい も/大豆油/caせん べい	豚中型種モモ/油揚 げ/米みそ/かつお 節/ぶどうムース/ 牛乳/牛乳	青ピーマン/たけの こ(水煮缶詰)/キャ ベツ	ソフトCaせんべい 牛乳	1環キ- 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
19 ／ 金	ごはん 移：麻婆豆腐 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(人参・ふ) ゼリー	かゆ 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 味噌汁(人参・ふ) ゼリー	精白米/調合油/上 白糖/かたくり粉/ さつまいも/マヨ ネーズ/焼きふ/ゼ リー/菓子	絹ごし豆腐/豚ひき 肉/赤みそ/カテ /ジチーズ/米みそ/ かつお節/牛乳	玉葱/長ねぎ/にん じん/生しいたけ/ おろししょうが/リ んご/きゅうり	お菓子 牛乳	1環キ- 531 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g

2026年 6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			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		
22 月	ハヤシライス 盛：ミモザサラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツヨーグルト	精白米／マヨネーズ／上白糖／オリーブ油／菓子	和牛肩(脂肪なし)／たまご／ヨーグルト(全脂無糖)／クリームチーズ／アシドミルク	にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／とうもろこし／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰果肉)／バナナ／パイナップル(缶詰)	お菓子 アシドミルク	エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
23 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 パンサンスウ 味噌汁(大根・油揚げ) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 パンサンスウ 味噌汁(大根・ふ) ゼリー	精白米／パン粉(乾燥)／なたね油／上白糖／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／大豆油／ごま油／ゼリー／ポーロ	豚ひき肉／牛乳／たまご／ロースハム／油揚げ／米みそ／かつお節	玉葱／きゅうり／にんじん／だいこん	卵ポ一口 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 水	チャーハン 棒棒鶏 春雨スープ コア	おじや 棒棒鶏 大根スープ コア	精白米／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／緑豆はるさめ／菓子	焼き豚／たまご／鶏若鶏肉さき身／なると／コア(プレーン)／牛乳	にんじん／生しいたけ／玉葱／トマト／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／長ねぎ／さやいんげん	お菓子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	ごはん 移：コロケ 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ・ふ) ゼリー	かゆ コロケ ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ・ふ) ゼリー	精白米／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／ベーコン／上白糖／なたね油／焼きふ／ゼリー／どうぶつビスケット	豚ひき肉／たまご／牛乳／米みそ／かつお節	玉葱／ブロッコリー／かぶ	米粉のお菓子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g
26 金	ごはん さわらの照り焼き キャベツのさつ煮 味噌汁(青梗菜・豆腐) ソフール	かゆ さわらの照り焼き キャベツのさつ煮 味噌汁(青梗菜・豆腐) ソフール	精白米／上白糖／菓子	さわら／まぐろ缶詰／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／ソフール元氣ヨーグルト／ヤクルト	ミニトマト／キャベツ／チンゲンサイ	お菓子 ヤクルト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	スパゲティー(移)ミートソース 盛：ハムサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	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／調合油／ベーコン／ゼリー／菓子	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ロースハム／牛乳	にんじん／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／もやし／チンゲンサイ	お菓子 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
30 火	ごはん 移：野菜の肉巻き ひじき炒め煮 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 大根の炒め煮 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／ごま油／カルソフトクッキー	豚肩(脂肪なし)／干ひじき(乾)／油揚げ／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／牛乳	にんじん／さやいんげん／玉葱／パレンシアオレンジ	カルソフトクッキー 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g

(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	512	20	18.0	263	2.1

～6月は気温も上がり、雨が多い季節～  
食中毒が発生しやすい時期です。



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、はきけなどの症状が出る病気のことです。

症状が出た時は、下痢止めは飲まず、病院に行きましょう！！

\* 冬場に多くみられた「ノロウイルス」による食中毒ですが、最近は、年間を通して発生し、食中毒件数の4割ほどを占めています。

ノロウイルスは、ほとんどが二次汚染で広がります。ウイルスがついた手、食器、ドアノブなどを介し、食品が汚染され、それを食べて体の中にウイルスが入り、食中毒を発症します。

日頃から、手洗い、うがいを行い、  
ウイルス等をつけないようにしましょう。



\* カレー、ハヤシライス、シチューなどで起こる「ウエルシュ菌」による食中毒をご存じですか？

汚染された水、野菜などを介し、菌が増殖し、発症します。この菌は、空気を嫌うため、カレー、シチューなどを鍋に入れ蓋をしたまま、常温で放置すると菌が増殖し、食中毒を引き起こします。

保存するときは、冷蔵庫に入れ、食べるときは、  
おたまでかき混ぜ、空気を入れながら、しっかりと  
再加熱するようにしましょう！！

