

2025 年 6 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			
2 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根、しいたけ） 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、ふ） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉 ／なたね油／さつま いも／マヨネーズ／ 上白糖／菓子	ひんなが／カテージ チーズ／油揚げ／米 みそ／かつお節／豚、 ゼラチン／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／りんご／にんじん ／きゅうり／だいこ ん／生しいたけ／幼 児用野菜&フルーツ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	481 kcal 24.7 g 15.5 g 1.7 g
3 火	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（えのき、ふ） ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ 味噌汁（人参、ふ） ココアムース	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／なた ね油／ふ／ココア ムース／ビスコ	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／ま ぐろ缶詰（油漬フレー ト）／米みそ	にんじん／玉葱／ブ ロッコリー／きゅう り／えのきたけ／幼 児用りんごジュース	りんごジュース ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	561 kcal 19.7 g 21.4 g 2.0 g
4 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） 果物（りんご）	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 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／サニーレ タス／キャベツ／ きゅうり／にんじん ／だいこん／チンゲ ンサイ／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	455 kcal 18.9 g 16.7 g 2.3 g
5 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：ほうれん草の和え物 野菜のかりかり揚げ 豚汁 ヨーグルト（ソファール）	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 野菜のスープ煮 豚汁 ヨーグルト（ソファール）	精白米／薄力粉／調 合油／さといも／ど うぶつビスケット	生鮭／豚モモ（脂肪な し）／油揚げ／木綿豆 腐／かつお節／こん ぶ／米みそ／ソファ ール元気ヨーグルト／ まめびよ（ココア）	サラダ菜／ほうれん そう／にんじん／だ いこん／ごぼう	まめびよ どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	537 kcal 28.1 g 22.3 g 1.8 g
6 金	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーおかかあえ お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ブロッコリーの和え物 お米のムース	うどん（ゆで）／てん ぶら粉／調合油／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	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	472 kcal 17.5 g 17.1 g 2.4 g
8 日	ごはん 移：白身魚のフライ きゅうりの中華あえ 味噌汁（豆腐、油揚げ） ゼリー	かゆ 白身魚のフライ煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁（豆腐、大根） 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	あぶらかれい／たま ご／ロースハム／絹 ごし豆腐／油揚げ／ わかめ／米みそ／か つお節	トマト／きゅうり／ もやし／ぶどうスト レートジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	479 kcal 18.7 g 12.7 g 1.7 g
10 火	カレーライス 盛：コーンサラダ バナナ	カレーライス コーンサラダ バナナ	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ オリブ油／薄力粉 ／バター	豚こま肉／牛乳／た まご	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／とうもろこし （冷凍）／きゅうり ／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	564 kcal 18.1 g 19.3 g 2.1 g
11 水	焼きそば 移：シュウマイ わかめスープ フルーツポンチ	あんかけうどん シュウマイ 野菜スープ フルーツポンチ	蒸し中華めん／調合 油／しゅうまいの皮 ／菓子	豚こま肉／きざみの り／豚ひき肉／たま ご／わかめ／牛乳／ 豚、ゼラチン	キャベツ／にんじん ／玉葱／こまつな ／温州蜜柑缶詰（果肉） ／もも（缶詰果肉） ／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	479 kcal 23.7 g 19.4 g 3.6 g
12 木	ごはん チキンナゲット 盛：春雨サラダ（マ） 味噌汁（玉葱、じゃが芋） ヨーグルト（ブルガリア）	かゆ チキンナゲット 大根サラダ（マ） 味噌汁（玉葱、じゃが芋） ヨーグルト（ブルガリア）	精白米／じゃがいも ／マヨネーズ／かた くり粉／普通はるさ め（乾）／上白糖／マ ヨネーズ／カステラ	鶏若鶏肉ひき肉／お から（新製法）／たま ご／米みそ／ブルガ リア／牛乳	玉葱／トマト／きゅ うり／にんじん	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	612 kcal 18.5 g 22.9 g 1.7 g
13 金	ごはん あじの蒲焼き 盛：コールスローサラダ 味噌汁（豆腐、人参） 果物（オレンジ）	かゆ 魚の蒲焼き コールスローサラダ 味噌汁（豆腐、人参） 果物（オレンジ）	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／マヨ ネーズ／菓子	まあじ 40g／絹ご し豆腐／米みそ／か つお節／ヤクルト	おろししょうが／に んじん／キャベツ／ きゅうり／りんご／ ぶなしめじ／パレン シアオレンジ	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	439 kcal 16.2 g 12.0 g 1.4 g
16 月	ごはん 盛：チキンカツ ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉ねぎ、ふ） プリン	かゆ メンチカツ風煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉ねぎ、ふ） プリン	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／なたね 油／焼きふ（観世ふ） ／カスタードプディ 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	トマト／ほうれんそ う／玉葱	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	528 kcal 23.6 g 18.1 g 2.0 g
17 火	ごはん 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（もやし、卵） 果物（りんご）	かゆ 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（もやし、卵） りんごのコンポート	精白米／上白糖／調 合油／かたくり粉／ 薄力粉	赤魚／焼き豚／たま ご／米みそ／かつお 節／牛乳	しょうが／ほうれん そう／玉葱／チンゲ ンサイ／にんじん／ もやし／りんご	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	435 kcal 21.5 g 10.6 g 1.9 g
18 水	サンドイッチ（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 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／菓子	ロースハム／たまご ／ささみ水煮フレー ク／牛乳／クリーム （乳脂肪）／プチダノ ン	いちごジャム／にん じん／リーフレタス ／きゅうり／玉葱／ とうもろこし缶詰（ウ リーム）／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 脂 質 食塩相当	563 kcal 18.8 g 23.5 g 3.8 g
19 木	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（大根、油揚げ） ぶどうムース	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁（大根、豆腐） ぶどうムース	精白米／かたくり粉 ／なたね油／上白糖 ／じゃがいも／caセ ンペイ	豚中型種モモ（脂身付 き）／油揚げ／米みそ ／ぶどうムース／牛 乳／牛乳	青ピーマン／たけの こ（水煮缶詰）／だい こん	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	489 kcal 20.5 g 19.6 g 1.7 g
20 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ 焼きふ（観世ふ）／ゼ リー／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付 き）40g／しらす干し （微乾燥品）／米みそ ／かつお節／牛乳	にんにく（りん茎）／ サラダ菜／ほうれん そう／玉葱／にんじ ん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	527 kcal 22.6 g 21.5 g 2.0 g

2025 年 6 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		
23 月	ハヤシライス 盛：ハムサラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも ／バター／薄力粉／ はちみつ／上白糖／ 調合油／菓子	和牛肩／クリーム(乳 脂肪)／ロースハム／ ヨーグルト(全脂無 糖)／クリームチーズ	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／だいずもやし／温 州蜜柑缶詰(果肉)／ もも(缶詰果肉)／パ ナナ／パインアップ	カルシ ン お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.2 g
24 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 キャベツのさっと煮 味噌汁(人參、油揚げ) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 キャベツのさっと煮 味噌汁(ふ、人參) 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／たまごボーロ	豚ひき肉／牛乳／た まご／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)／油揚げ ／みそ／かつお節	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／キャベツ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 g
25 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 若鶏肉ささ身／な 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／さいいん げん	牛乳 お菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 g
26 木	ごはん 移：オムレツ(ウインナー添え) 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ゼリー	かゆ オムレツ(団子添え) ブロッコリーサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ゼリー	精白米／上白糖／調 合油／ベーコン／焼 きふ(親世ふ)／ゼ リー／どうぶつビス ケット	たまご／牛乳／豚ひ き肉／ウインナー／ 米みそ／かつお節	玉葱／にんじん／ リーフレタス／ブ ロッコリー／かぶ	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.2 g
27 金	ごはん さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) バナナ	かゆ さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) バナナ	精白米／上白糖／普 通はるさめ(乾)／大 豆油／ごま油／菓子	さわら／ロースハム ／たまご／絹ごし豆 腐／みそ	サラダ菜／きゅうり ／にんじん／チンゲ ンツァイ／バナナ／ 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 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.7 g
30 月	スパゲティ移：ミートソース 盛：ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲッティ／オ リーブ油／有塩パ ター／薄力粉／上白 糖／マヨネーズ／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／パルメザ ンチーズ／たまご／ アシドミルクいちご	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 ／ブロッコリー／ きゅうり／とうもろ	アシドミルク お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.4 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	514	20.4	18.2	258	2.2



～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！！

食中毒に注意！



*** 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、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、うがいをし、
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「ウェルシュ菌」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！！

