

## 2026年 7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		
1 水	移：三色ごはん 移：さつまいものきんぴら 味噌汁（わかめ、ふ） オレンジ	三色がゆ さつまいものきんぴら 味噌汁（ほうれん草、ふ） オレンジ	精白米／上白糖／油 ／さつまいも／ごま 油／焼きふ／菓子	たまご／鶏ひき肉／ 乾燥わかめ／米みそ ／かつお節／牛乳	ほうれんそう／パレ ンシアオレンジ	お菓子 牛乳	1杯 - 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.1 g
2 木	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	かけうどん 鶏団子の天ぷら風 ココアムース	うどん／てんぷら粉 ／揚げ油／ココア ムース／薄力粉／上 白糖	鶏若鶏肉モモ／牛乳	きゅうり／トマト	蒸しパン 牛乳	1杯 - 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.9 g
3 金	ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 味噌汁（キャベツ・油揚げ） バナナ	かゆ さばの塩焼き 肉じゃが 味噌汁（キャベツ・玉葱） バナナ	精白米／じゃがいも ／大豆油／上白糖／ 菓子	まさば／豚肩（脂肪な し）／油揚げ／米みそ ／かつお節／牛乳	玉葱／にんじん／ キャベツ／バナナ	お菓子 牛乳	1杯 - 481 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.2 g
6 月	カレーライス 盛：ツナサラダ バナナフレークヨーグルト	カレーライス ツナサラダ バナナヨーグルト	精白米／じゃがいも ／油／上白糖／なた ね油／コーンフレ ーク／菓子	豚こま肉／まぐろ缶 詰／ヨーグルト（全脂 無糖）／クリーム／牛乳	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／きゅうり／パ ナナ	お菓子 牛乳	1杯 - 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当 2.4 g
7 火	ごはん 春巻き 盛：スティックサラダ オニオンスープ すいか	かゆ 春巻き風煮 スティックサラダ オニオンスープ すいか	精白米／揚げ油／上 白糖／油／ベーコン ／カステラ	牛乳	きゅうり／にんじん ／だいこん／玉葱／ キャベツ／すいか	カステラ 牛乳	1杯 - 477 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.2 g
8 水	わかめごはん 赤魚の煮つけ 盛：ミモザサラダ 味噌汁（人参・豆腐） プリン	青菜かゆ 赤魚の煮つけ ミモザサラダ 味噌汁（人参・豆腐） プリン	精白米／上白糖／マ ヨネーズ／オリーブ 油／カスタードプ ディング／菓子	乾燥わかめ（板わか め）／赤魚／たまご ／絹ごし豆腐／米みそ ／かつお節／牛乳	しょうが／ブロッコ リー／きゅうり／に んじん／とうもろこ し／玉葱	お菓子 牛乳	1杯 - 518 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.3 g
9 木	ごはん 移：チキンカツ ひじき炒め煮 トマトスープ ゼリー	かゆ チキンカツ風 大根の炒め煮 トマトスープ ゼリー	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／なたね 油／ごま油／上白糖 ／ベーコン／ぶどう ゼリー／caせんべい	鶏成鶏肉モモ／たま ご／干ひじき／油揚 げ／牛乳	にんじん／トマト／ 玉葱	ソフトCaせんべい 牛乳	1杯 - 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.2 g
10 金	焼きそば 移：シュウマイ 卵とほうれん草スープ ダノン	あんかけ（野菜）焼きそば シュウマイ 卵とほうれん草スープ ダノン	蒸し中華めん／調合 油／かたくり粉／菓 子	豚こま肉／きざみの り／たまご／プチダ ノン	キャベツ／にんじん ／ほうれんそう／ぶ どうストレート ジュース	お菓子 ぶどうジュース	1杯 - 400 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 2.3 g
13 月	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：ポテトサラダ 味噌汁（麩・人参） ゼリー	かゆ まぐろの竜田揚げ ポテトサラダ 味噌汁（麩・人参） ゼリー	精白米／かたくり粉 ／なたね油／じゃが いも／マヨネーズ／ 上白糖／焼きふ／ ピーチゼリー／菓子	びんなが／ローズハ ム／米みそ／かつお 節／牛乳	しょうが／きゅうり ／にんじん	お菓子 牛乳	1杯 - 489 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 1.5 g
14 火	サンドイッチ（ツナ・ハム・ジャム） 盛：野菜サラダ コーンクリームスープ コア	フレンチトースト あんかけ豆腐 野菜サラダ コーンクリームスープ コア	食パン／バター／マ ヨネーズ／上白糖／ 油／有塩バター／薄 力粉／ウエハース	ローズハム／まぐろ 缶詰／牛乳／クリ ム／コア（ブレ ン）	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 リム）	ウエハース 牛乳	1杯 - 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 3.5 g
15 水	ごはん 移：麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 春雨スープ ゼリー	かゆ 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 大根スープ ゼリー	精白米／油／上白糖 ／かたくり粉／ごま 油／緑豆はるさめ ／オレンジゼリー／菓 子	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／ローズ ハム	玉葱／長ねぎ／にん じん／生しいたけ ／おろししょうが ／きゅうり／もやし ／幼児用野菜&フル ーツジュース	お菓子 野菜&フルーツジュース	1杯 - 471 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.6 g
16 木	ごはん 移：野菜の肉巻き 移：ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉葱・卵） ぶどうムース	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（玉葱・卵） ぶどうムース	精白米／薄力粉／上 白糖／かたくり粉 ／卵ポーロ	豚肩（脂肪なし）／か つお節／たまご／米 みそ／ぶどうムース ／牛乳／牛乳	にんじん／さやいん げん／ブロッコリー ／玉葱	卵ポーロ 牛乳	1杯 - 410 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.8 g
17 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁（豆腐・じゃがいも） ももゼリー	かゆ 鶏団子から揚げ風 野菜サラダ 味噌汁（豆腐・じゃがいも） ももゼリー	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／油／上白 糖／じゃがいも ／ピーチゼリー／菓子	鶏若鶏肉モモ／ロー スハム／絹ごし豆腐 ／米みそ／かつお節 ／牛乳	キャベツ／にんじん ／きゅうり	お菓子 牛乳	1杯 - 559 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 2.2 g
21 火	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁（もやし・卵） 手作りゼリー	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁（玉葱・卵） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉 ／油／上白糖／ごま 油／じゃがいも／大 豆油／ぶどうゼリー	豚肩ロース肉／むき えび／たまご／米 みそ／かつお節／ラク トアイス	にんじん／はくさい ／ピーマン／玉葱 ／たけのこ水煮／干し 椎茸／おろししょう が／もやし	アイス	1杯 - 494 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.6 g
22 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根・油揚げ） すいか	かゆ 豚団子のしょうが焼き マセドアンサラダ 味噌汁（大根） すいか	精白米／調合油／さ つまいも／マヨネ ーズ／菓子	豚肩ロース肉／カ テーチーズ／油揚 げ／米みそ／かつお 節／牛乳	玉葱／おろししょう が／りんご／にんじ ん／きゅうり／だい こん／すいか	お菓子 牛乳	1杯 - 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.6 g

# 2026年 7月分 みはら園献立表

盛：盛台対応あり 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
23 木	ごはん すき焼き風煮 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・えのき） ゼリー	かゆ すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・ふ） ゼリー	精白米／しらたき／上白糖／ベーコン／なたね油／りんごゼリー／ 豆腐／ビスケット	豚肩ロース（脂身付） 焼き豆腐／なると かつお節／みそ 牛乳	玉葱／にんじん／ ブロッコリー／ほ うれんそう／えの きたけ	豆腐ビスケット 牛乳	エネルギー たんぱく質	529 kcal 22.6 g
24 金	ごはん 移：コロケ パンサンスウ わかめスープ お米のムース	かゆ コロケ風 パンサンスウ 野菜スープ お米のムース	精白米／じゃがいも／ 大豆油／薄力粉／パン 粉（乾燥）／調合油／は るさめ／上白糖／ごま 油／お米のムース／菓 子	豚ひき肉／たまご 牛乳／ロースハム／ 錦糸卵／わかめ／ア シンドミルク	玉葱／きゅうり／ にんじん／もやし	お菓子 アシンドミルク	エネルギー たんぱく質	534 kcal 15.7 g
27 月	移：ドライカレー 盛：コールスローサラダ 野菜スープ ソファール	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ ソファール	精白米／調合油／上白 糖／マヨネーズ／ペー コン／菓子	豚ひき肉／ソファール 元気ヨーグルト／牛 乳	にんじん／玉葱／ トマト／にんにく ／しょうが／キャ ベツ／きゅうり／ りんご／レタス	お菓子 牛乳	エネルギー たんぱく質	529 kcal 17.2 g
28 火	ごはん アジの蒲焼き 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（冬瓜・油揚げ） フルーツポンチ	かゆ 魚の蒲焼き かぼちゃサラダ 味噌汁（ふ） フルーツポンチ	精白米／薄力粉／油／ 上白糖／マヨネーズ／ クリームコンフェ	まあじ／ロースハム ／ヨーグルト／米み そ／かつお節／豚、 ゼラチン／牛乳	おろししょうが／ 日本かぼちゃ／に んじん／玉葱／ きゅうり／とうが ん／温州蜜柑缶詰 ／もも缶詰／バナ	クリームコンフェ 牛乳	エネルギー たんぱく質	498 kcal 21.6 g
29 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱・豆腐） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉葱・豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥） ／なたね油／上白糖 ／かつお節／豆腐／ かたくり粉／ぶどうゼ リー／菓子	豚ひき肉／牛乳／た まご／焼きのり／絹 ごし豆腐／米みそ ／かつお節	玉葱／ほうれんそ う／幼児用リンゴ ジュース	お菓子 りんごジュース	エネルギー たんぱく質	477 kcal 16.3 g
30 木	スパゲティ（移）ミートソース 盛：コーンサラダ コンソメスープ ブルガリア	スパゲティミートソース コーンサラダ コンソメスープ ブルガリア	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／バ ター	豚ひき肉／パルメザ ンチーズ／ブルガリ ア／たまご／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／とうもろこ し（冷凍）／きゅう	マドレーヌ 牛乳	エネルギー たんぱく質	612 kcal 24.2 g
31 金	ごはん ハンバーグ 盛：マカロニサラダ 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	かゆ ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥） ／大豆油／マカロニ・ スパゲティ／マヨ ネーズ／焼きふ／オレ ンジゼリー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／ ロースハム／米みそ ／かつお節／ヤクル ト	にんじん／玉葱／ きゅうり／チンゲ ンツァイ	お菓子 ヤクルト	エネルギー たんぱく質	507 kcal 17.9 g

(1食あたり)	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	508	19.4	18.3	254	2.1

熱中症に注意しましょう！  
湿度や温度が高い環境に長時間いると体温調節が難しくなり、  
身体に熱がこもってしまいます。  
下図のようなことに心がけ、元気に夏を過ごしましょう！！

夏野菜（きゅうり、なす、とまと、冬瓜など）は、  
水分が多く、身体を冷やす効果があります。  
みはら園の給食にも夏野菜を取り入れています。

## 熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日陰の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分補給



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

☑ 体を冷やす



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

