

2025 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		エネルギー	たんぱく質
1 ／ 火	移：三色ごはん 移：さつま芋金平 味噌汁（じゃが芋、豆腐） 果物（オレンジ）	三色かゆ さつま芋金平 味噌汁（じゃが芋、豆腐） 果物（オレンジ）	精白米／上白糖／調 合油／さつまいも／ じゃがいも／caせん べい	たまご／鶏ひき肉／ 絹ごし豆腐／淡色辛 みそ／かつお節／牛 乳	ほうれんそう／パレ ンシアオレンジ	牛乳 カルせんべい	473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.2 g	
2 ／ 水	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ わかめスープ ゼリー	かゆ コロッケ コーンサラダ 青菜スープ 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／上白糖／オリ ーブ油／ゼリー／菓子	豚ひき肉／たまご／ わかめ／牛乳	玉葱／キャベツ／に んじん／とうもろこ し（冷凍）／きゅうり ／チンゲンサイ	牛乳 お菓子	497 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g	
3 ／ 木	ごはん さばの塩焼き 伴三絲 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン	かゆ さばの塩焼き 伴三絲 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン	精白米／普通はるさ め（乾）／上白糖／調 合油／ごま油／焼き ふ（観世ふ）／プリ ン／たまごボーロ	まさば／ロースハム ／たまご／淡色辛み そ／かつお節	サラダ菜／きゅうり ／にんじん／キャベ ツ	カルシン たまごボーロ	463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.9 g	
4 ／ 金	カレーライス 盛：ツナサラダ バナナフレックヨーグル	カレーライス ツナサラダ バナナヨーグル	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ コーンフレック／菓 子	豚こま肉／まぐろ缶 詰（油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ）／ ヨーグルト（全脂無 糖）／ｸﾘｰﾑ（植物性脂 肪）／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	牛乳 お菓子	590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.4 g	
7 ／ 月	ごはん 移：ハンバーグ（トマトソース） 盛：スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	かゆ ハンバーグ（トマトソース） スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	精白米／パン粉（乾 燥）／オリーブ油／上 白糖／調合油／ペー コン／ゼリー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／トマ ト缶詰（ホール）／サラ ダ菜／キャベツ／きゅ うり／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	486 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.1 g	
8 ／ 火	わかめご飯 赤魚の煮付け きゅうりの中華あえ 味噌汁（人参、豆腐） 移：バナナ	青菜かゆ 赤魚の煮付け きゅうりの中華あえ 味噌汁（人参、豆腐） バナナ	精白米／上白糖／ご ま油／ウエハース	乾燥わかめ／赤魚／ ロースハム／絹ごし 豆腐／淡色辛みそ／ かつお節／牛乳	しょうが／にんじん ／きゅうり／もやし ／玉葱／バナナ	牛乳 ウエハース	470 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.2 g	
9 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ トマトスープ 果物（すいか）	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 ポテトサラダ トマトスープ 果物（すいか）	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ じゃがいも／マヨ ネーズ／上白糖／ ペーコン／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮な し）／ロースハム／牛 乳	おろししょうが／ リーフレタス／きゅ うり／にんじん／ト マト／玉葱／すいか	牛乳 お菓子	467 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.5 g	
10 ／ 木	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	蒸し中華めん／調 合油／しゅうまいの皮 ／ごま油／カステラ	豚こま肉／きざみの り／豚ひき肉／たま ご／ロースハム／ブ チダノン／牛乳	キャベツ／にんじん ／玉葱／だいこん	牛乳 カステラ	499 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.5 g	
11 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（ふ、えのき） お米のムース	かゆ マグロの竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁（ふ、玉葱） お米のムース	精白米／かたくり粉 ／調合油／マヨネー ズ／上白糖／焼きふ （観世ふ）／お米の ムース／菓子	びんなが／ロースハ ム／ヨーグルト（全脂 無糖）／淡色辛みそ ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／日本かぼちゃ／に んじん／玉葱／きゅ うり／えのきたけ	牛乳 お菓子	520 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.6 g	
14 ／ 月	ごはん 魚フライ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、油揚げ） ゼリー	かゆ 魚フライ煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾 燥）／調合油／ゼリー ／菓子	メルルーサ／たまご ／挽きわり納豆／油 揚げ／淡色辛みそ／ かつお節／牛乳	ミニトマト／サラダ 菜／ほうれんそう／ キャベツ	牛乳 お菓子	466 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g	
15 ／ 火	サンドイッチ（オ・ム・ジャム） 盛：卵サラダ コーンクリームスープ コア	フレンチトースト 卵サラダ 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／ オリーブ油／有塩パ ター／薄力粉／どう ぶつビスケット	ロースハム／まぐろ 缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ）／ たまご／牛乳／ク リーム（乳脂肪）／コ ア（プレーン）	いちごジャム／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／とうもろこし缶詰（ｸ ﾘｰﾑ）／幼児用野菜＆ﾌﾙｰﾂ ｼﾞｭｰｽ	野菜＆フルーツ どうぶつビスケット	647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 30.3 g 食塩相当 3.9 g	
16 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜フライ 味噌汁（玉葱、卵） ゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 野菜のスープ煮 味噌汁（玉葱、卵） ゼリー	精白米／じゃがいも ／パン粉（乾燥）／調 合油／ゼリー／菓子	生鮭／たまご／淡色 辛みそ／かつお節／ 牛乳	ブロッコリー／サラ ダ菜／にんじん／ ピーマン／玉葱	牛乳 お菓子	548 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.3 g	
17 ／ 木	ごはん 移：チキンカツ 盛：ハムサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ヨーグルト（ﾌﾟﾚﾝ）	かゆ メンチカツ風煮 ささみサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ヨーグルト（ﾌﾟﾚﾝ）	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／上白糖 ／調合油	鶏成鶏肉モモ／たま ご／ロースハム／絹 ごし豆腐／淡色辛み そ／かつお節／ﾌﾙ ガリア／牛乳	トマト／キャベツ／ にんじん／きゅうり ／だいずもやし／玉 葱	牛乳 蒸しパン	597 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.7 g	
18 ／ 金	ごはん 春巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁（えのき、油揚げ） プリン	かゆ 春巻き風煮 ツナサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） プリン	精白米／調合油／上 白糖／プリン／菓子	まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ）／油揚げ／米み そ／ヤクルト	レタス／ブロッコ リー／きゅうり／に んじん／えのきたけ	ヤクルト お菓子	543 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.1 g	
22 ／ 火	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 卵とほうれん草のスープ 手作りゼリー	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 卵とほうれん草のスープ 手作りゼリー	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖／ ごま油／じゃがいも ／薄力粉／バター	豚肩ロース肉／むき えび／たまご／豚、ゼ ラチン／牛乳	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／ほう れんそう／幼児用野菜 ＆ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	牛乳 マドレーヌ	543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 1.7 g	

2025 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		
23 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：ミモザサラダ 味噌汁（大根、油揚げ） 移：バナナ	かゆ 豚団子の生姜焼き風煮 ミモザサラダ 味噌汁（大根、豆腐） バナナ	精白米／調合油／さつまいも／マヨネーズ／菓子	豚肩ロース肉／カテージチーズ／油揚げ／淡色辛みそ／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／サラダ菜／だいこん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
24 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：マカロニサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） 果物（すいか）	かゆ カレイのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） 果物（すいか）	精白米／薄力粉／調合油／マカロニ／マヨネーズ／焼きふ（親世ふ）／どうぶつビスケット	たちうお／ロースハム／淡色辛みそ／かつお節／アシドミルクいちご	サラダ菜／にんじん／玉葱／きゅうり／ほうれん草／すいか	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.2 g
25 金	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら煮 ココアムース	うどん（ゆで）／薄力粉／かたくり粉／調合油／ココアムース／菓子	ロースハム／鶏若鶏肉モモ（皮付き）／たまご／牛乳	きゅうり／トマト	牛乳 お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当 1.8 g
28 月	移：ドライカレー 盛：コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト（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 ヨーグルト（ソファール）	精白米／調合油／上白糖／マヨネーズ／ベーコン／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	牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当 2.6 g
29 火	ごはん 鰯の蒲焼き 移・盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（冬瓜、油揚げ） フルーツポンチ	かゆ アブラカレイの蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（冬瓜、ふ） フルーツポンチ	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ベーコン／クリームコンフェ	さんま／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節／ゼラチン／牛乳	おろししょうが／サラダ菜／ブロッコリー／玉葱／とうがん／生しいたけ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 クリームコンフェ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当 1.8 g
30 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 ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／調合油／上白糖／かたくり粉／ゼリー／菓子	豚ひき肉／牛乳／たまご／焼きのり／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／かつお節	玉葱／サラダ菜／ほうれん草／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 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.8 g
31 木	スパゲティ（移）ミートソース 盛：ささみサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ささみサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲッティ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／調合油／ゼリー	豚ひき肉／パルメザンチーズ／ささみ水煮フレーク／ラクトアイス	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／チンゲンサイ	アイス	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.3 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	517	20.5	19.0	254	2.1

蒸し暑く体調管理が難しい季節です。
熱が体にこもり、体温の調整ができなくなると熱中症に注意が必要な状態です。
下図のようなことに心がけ、元気に夏を過ごしましょう！！



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。

夏野菜（きゅうり、なす、とまと、冬瓜など）は、水分が多く、体を冷やしてくれます。
熱い夏には、ぴったりの食材です。
みはら園の花壇では、きゅうりが実り、順番に収穫しています。
採りたてのきゅうりを塩もみや和風ドレッシングで給食の時間にみんなで試食しています。とってもおいしいです。