# 2026年　8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 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 | おやつ | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3／月 | ごはん<br>鶏肉のからあげ<br>盛：ポテトサラダ<br>味噌汁(えのき・玉ねぎ)<br>バナナフレークヨーグルト | かゆ<br>鶏団子のからあげ風<br>ポテトサラダ<br>味噌汁(ふ・玉ねぎ)<br>バナナヨーグルト | 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／コーンフレーク／菓子 | 鶏若鶏肉モモ／ロースハム／米みそ／ヨーグルト(全脂無糖)／ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)／牛乳 | きゅうり／にんじん／えのきたけ／玉葱／バナナ | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂　質 31.5 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 4／火 | ピラフ<br>盛：ブロッコリーサラダ<br>移：肉団子のスープ<br>ダノン | おじや<br>ブロッコリーサラダ<br>肉団子のスープ<br>ダノン | 精白米／有塩バター／ベーコン／上白糖／なたね油／かたくり粉／ごま油 | ウインナー／豚ひき肉／たまご／プチダノン／牛乳 | 玉葱／にんじん／とうもろこし(冷凍)／ブロッコリー／ねぎ／しょうが／キャベツ／えのきたけ | 米粉のお菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂　質 20.6 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 5／水 | ごはん<br>移：コロッケ<br>ひじき炒め煮<br>味噌汁(青梗菜・豆腐)<br>プリン | かゆ<br>コロッケ風<br>大根の炒め煮<br>味噌汁(青梗菜・豆腐)<br>プリン | 精白米／じゃがいも／大豆油／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／ごま油／上白糖／カスタードプディング／菓子 | 豚ひき肉／たまご／牛乳／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／ヤクルト | 玉葱／にんじん／チンゲンツァイ | お菓子<br>ヤクルト | ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂　質 16.9 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 6／木 | ごはん<br>移：まぐろの竜田揚げ<br>なすのケチャップ煮<br>味噌汁(じゃがいも・人参)<br>手作りゼリー | かゆ<br>まぐろの竜田揚げ<br>なすのケチャップ煮<br>味噌汁(じゃがいも・人参)<br>手作りゼリー | 精白米／かたくり粉／なたね油／ベーコン／上白糖／じゃがいも／ぶどうゼリー | びんなが／米みそ／かつお節／ラクトアイス | しょうが／玉葱／なす／にんじん | アイス | ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂　質 15.4 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 7／金 | サンドイッチ(卵・ハム・ジャム)<br>盛：スティックサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ソフール | フレンチトースト<br>あんかけ豆腐<br>スティックサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ソフール | 食パン／バター／マヨネーズ／上白糖／調合油／有塩バター／薄力粉／菓子 | ロースハム／たまご／牛乳／クリーム(乳脂肪)／ソフール元気ヨーグルト | いちごジャム／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／幼児用野菜＆ﾌﾙｰﾂ | お菓子<br>野菜＆フルーツジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂　質 20.5 g<br>食塩相当 3.5 g |
| 17／月 | カレーライス<br>盛：ささみサラダ<br>お米のムース | カレーライス<br>ささみサラダ<br>お米のムース | 精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／お米のムース／菓子 | 豚こま肉／ささみ水煮フレーク | 玉葱／にんじん／トマト缶／キャベツ／きゅうり／幼児用野菜＆ﾌﾙｰﾂ | お菓子<br>野菜＆フルーツジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂　質 16.3 g<br>食塩相当 3.1 g |
| 18／火 | ごはん<br>メンチカツ<br>オクラのツナ和え<br>味噌汁(大根・ふ)<br>ぶどうムース | かゆ<br>メンチカツ風煮<br>きゅうりとツナの和え物<br>味噌汁(大根・ふ)<br>ぶどうムース | 精白米／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／焼きふ／カステラ | 豚ひき肉／牛乳／たまご／まぐろ缶詰(油漬)／米みそ／かつお節／ぶどうムース／牛乳 | 玉葱／にんじん／オクラ／だいこん | カステラ<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂　質 17.2 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 19／水 | ごはん<br>肉野菜の甘辛炒め<br>きゅうりの中華和え<br>卵スープ<br>移：バナナ | かゆ<br>肉野菜の甘辛炒め<br>きゅうりの中華和え<br>卵スープ<br>バナナ | 精白米／調合油／上白糖／ごま(いり)／ごま油／かたくり粉／菓子 | 豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／米みそ／ロースハム／たまご／生わかめ／牛乳 | にんじん／キャベツ／玉葱／りんご／きゅうり／もやし／バナナ | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂　質 19.0 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 20／木 | ごはん<br>移：ギョウザ<br>盛：チョレギサラダ<br>春雨スープ<br>すいか | かゆ<br>ギョウザ<br>チョレギサラダ<br>大根スープ<br>すいか | 精白米／ごま油／上白糖／ぎょうざの皮／調合油／すりごま／オリーブ油／緑豆はるさめ／卵ボーロ | 豚ひき肉／きざみのり／なると／牛乳 | にら／キャベツ／レタス／サニーレタス／玉葱／さやいんげん／すいか | 卵ボーロ<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂　質 14.5 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 21／金 | ごはん<br>あじの蒲焼き<br>盛：親子サラダ<br>味噌汁(ほうれん草・ふ)<br>ブルガリアヨーグルト | かゆ<br>魚の蒲焼き<br>親子サラダ<br>味噌汁(ほうれん草・ふ)<br>ブルガリアヨーグルト | 精白米／薄力粉／調合油／上白糖／オリーブ油／マヨネーズ／焼きふ／菓子 | まあじ／鶏若鶏肉ささ身(ゆで)／たまご／米みそ／かつお節／ブルガリア／牛乳 | おろししょうが／にんじん／サニーレタス／きゅうり／ほうれんそう | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂　質 17.7 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 24／月 | ごはん<br>移：煮込みハンバーグ<br>盛：ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>ゼリー | かゆ<br>煮込みハンバーグ<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>ゼリー | 精白米／パン粉／調合油／上白糖／なたね油／ベーコン／ぶどうゼリー／菓子 | 豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／まぐろ缶詰(油漬)／牛乳 | にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂　質 21.2 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 25／火 | ごはん<br>たちうおのカレー揚げ<br>バンサンスウ<br>味噌汁(キャベツ・油揚げ)<br>オレンジ | かゆ<br>かれいのカレー揚げ<br>バンサンスウ<br>味噌汁(キャベツ・人参)<br>オレンジ | 精白米／薄力粉／大豆油／はるさめ／上白糖／ごま油／バター | たちうお／ロースハム／錦糸卵／油揚げ／米みそ／かつお節／たまご／牛乳 | きゅうり／にんじん／キャベツ／パレンシアオレンジ | マドレーヌ<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂　質 28.1 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 26／水 | ごはん<br>移：野菜の肉巻き<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁(玉ねぎ・ふ)<br>コアヨーグルト | かゆ<br>肉団子と野菜のやわらか煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁(玉ねぎ・ふ)<br>コアヨーグルト | 精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／ごま(乾)／焼きふ／菓子 | 豚肩(脂肪なし)／米みそ／かつお節／コア（プレーン）／牛乳 | にんじん／さやいんげん／ほうれんそう／玉葱 | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂　質 11.4 g<br>食塩相当 2.0 g |

# 2026年　8月分　みはら園献立表

盛：盛合対応あり　移：移行食対応

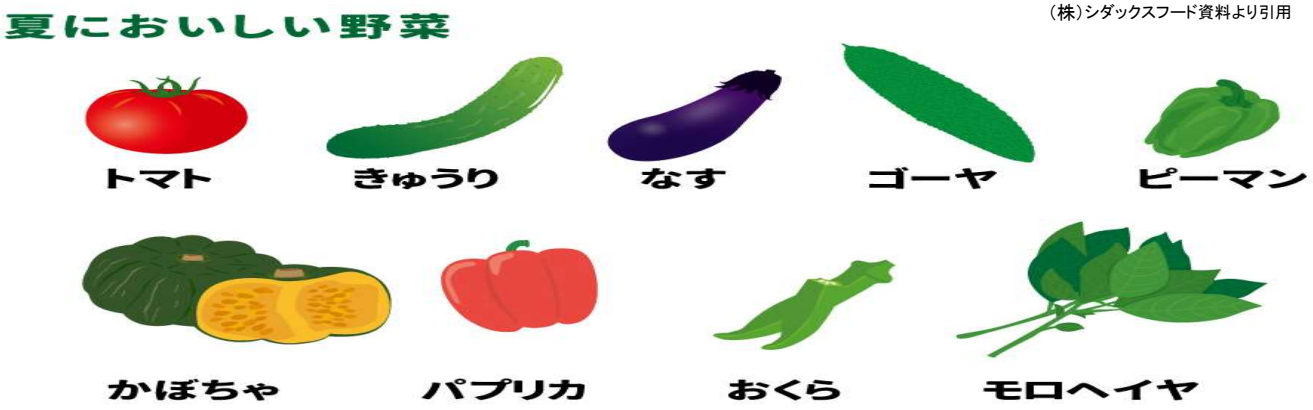
| 日／曜 | 献立名 | やわらか食 | 材料名 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | おやつ | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 27／木 | スパゲティー(移)ミートソース<br>盛：わかめサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー | スパゲティーミートソース<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー | マカロニ･スパゲッティ／オリーブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／調合油／ベーコン／ピーチゼリー／せんべい | 豚ひき肉／パルメザンチーズ／わかめ／牛乳 | にんじん／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／キャベツ／コーン | ソフトCaせんべい<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂　質 16.3 g<br>食塩相当量 2.5 g |
| 28／金 | ごはん<br>移：鮭のみそ焼き<br>盛：春雨サラダ<br>すまし汁（豆腐・わかめ）<br>みかん缶 | かゆ<br>鮭のみそ焼き<br>大根サラダ<br>すまし汁（豆腐・人参）<br>みかん缶 | 精白米／上白糖／はるさめ／調合油／菓子 | 生鮭／米みそ／ロースハム／絹ごし豆腐／カットわかめ | きゅうり／にんじん／ねぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)／幼児用リンゴジュース | お菓子<br>りんごジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂　質 14.5 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 31／月 | ぶっかけうどん<br>移：鶏天（いそべ）<br>ほうれん草のお浸し<br>ココアムース | かけうどん<br>鶏団子の天ぷら風<br>ほうれん草のお浸し<br>ココアムース | うどん(ゆで)／てんぷら粉／揚げ油／ココアムース／菓子 | 鶏若鶏肉モモ／あおのり粉／かつお節／アシドミルク | ほうれんそう | お菓子<br>アシドミルク | ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂　質 19.3 g<br>食塩相当量 2.1 g |

| （1日当たり） | 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 | 19.4 | 18.7 | 257 | 2.2 |

## 8月31日は野菜の日

3～5歳の幼児は1日250g程度とることが望ましいとされています。
野菜が苦手な子には好き嫌いはダメ！ではなく、好きな野菜が1つでも増えたらラッキー！くらいの気持ちで食卓に置いてみましょう！
夏が旬の野菜は、生で食べられるものが多く、栄養もたっぷり！ぜひ食卓に並べてみてください！

（株）シダックスフード資料より引用




## 食事から夏バテを予防するには？

①たんぱく質を積極的にとりましょう
　肉･魚･卵は疲労回復につながります。
②夏野菜を食べよう
　きゅうりやトマトなどは水分が多く身体を適度に冷やしてくれます。
③冷たい食べ物はほどほどに
　冷たい飲み物やアイスを口にしたくなる季節ですが、胃腸の働きを弱め体力低下や食欲不振につながることも。
　食べすぎには気を付けましょう。
④香味野菜･香辛料を活用してみましょう
　夏バテ予防には1日3食食べることが大切です。
　食欲がないときにはしそ･しょうが･にんにく･カレー粉などを味付けに加えてみましょう。

