

2025 年 8 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		
金	ごはん 移：コロケ 盛：コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） プリン	かゆ コロケ（ホワイトソース煮） コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） プリン	精白米／じゃがいも／薄力粉／パン粉（乾燥）／調合油／上白糖／オリーブ油／カスタードプリン／菓子	豚ひき肉／たまご／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／ヤクルト	玉葱／キャベツ／にんじん／とうもろこし（冷凍）／きゅうり	ヤクルト お菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.4 g
	ピラフ 盛：親子サラダ 移：肉団子のスープ ダノン	おじや 親子サラダ 肉団子のスープ ダノン	精白米／有塩バター／上白糖／オリーブ油／マヨネーズ／かたくり粉／ごま油／菓子	ウインナー／鶏若鶏肉ささ身（ゆで）／たまご／豚ひき肉／プチダノン／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし／サニーレタス／きゅうり／ねぎ／しょうが／キャベツ／えのきたけ	牛乳 お菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.7 g 食塩相当 2.2 g
	ごはん さばの塩焼き 盛：春雨サラダ（和風） 味噌汁（玉葱、卵） 果物（すいか）	かゆ さばの塩焼き 大根サラダ（和風） 味噌汁（玉葱、卵） 果物（すいか）	精白米／はるさめ／上白糖／調合油／どうぶつビスケット	まさば／ロースハム／たまご／味噌	サラダ菜／きゅうり／にんじん／もやし／玉葱／すいか／幼児用リンゴジュース	りんごジュース 米粉のお菓子	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.3 g
	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ 野菜スープ バナナフレークヨーグル	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ポテトサラダ 野菜スープ バナナヨーグル	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／ベーコン／コーンフレーク／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／ロースハム／ヨーグルト（全脂無糖）／クリーム（植物性脂肪）／牛乳	おろししょうが／リーフレタス／きゅうり／にんじん／レタス／キャベツ／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.4 g
木	サトイチャ（ハム・卵・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ お米のムース	フレンチトースト ささみサラダ コーンクリームスープ お米のムース	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／お米のムース／どうぶつビスケット	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）	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（クリーム）／幼児用野菜＆フルーツ	野菜＆フルーツジュース どうぶつビスケット	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 26.2 g 食塩相当 3.6 g
	カレーライス 盛：ツナサラダ ヨーグルト（ソファール）	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト（ソファール）	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／調合油／薄力粉／バター	豚こま肉／まぐろ缶詰（油漬フルーフ）／ソファール元氣ヨーグルト／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／トマト缶／ブロッコリー／きゅうり	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.3 g
	ごはん 移：マクロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 手作りゼリー	かゆ マクロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉／調合油／ベーコン／上白糖／じゃがいも／菓子	びんが／味噌／かつお節／豚、ゼラチン	しょうが／サラダ菜／玉葱／なす／にんじん／幼児用野菜＆フルーツ	カルシン お菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 2.1 g
	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら 杓苳草のお浸し ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら煮 杓苳草のお浸し 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／caせんべい	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／たまご／かつお節／牛乳	きゅうり／トマト／ほうれんそう	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.8 g
金	ごはん 移：餃子 きゅうりの中華あえ 中華風野菜スープ 移：バナナ	かゆ 餃子 きゅうりの中華あえ 中華風野菜スープ バナナ	精白米／ごま油／上白糖／ぎょうざの皮／調合油／菓子	豚ひき肉／ロースハム／たまご／牛乳	にら／キャベツ／サラダ菜／きゅうり／もやし／だいこん／にんじん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.4 g
	ごはん 魚の蒲焼き 移：盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（椎茸、豆腐） ヨーグルト（ﾌﾟﾚﾝｼﾞｱ）	かゆ アブラカレイの蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ヨーグルト（ﾌﾟﾚﾝｼﾞｱ）	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ベーコン／ごま油／菓子	鰯／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／ブルガリア／まめびよ（ココア）	おろししょうが／サラダ菜／ブロッコリー／玉葱／生しいたけ	まめびよ お菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 28.9 g 食塩相当 2.1 g
	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	精白米／パン粉／調合油／上白糖／ベーコン／ゼリー／カステラ	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／だいこん	牛乳 カステラ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.4 g
	ごはん たちうおのカレー揚げ 三絲 味噌汁（大根、油揚げ） 果物（オレンジ）	かゆ アブラカレイのカレー揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、豆腐） 果物（オレンジ）	精白米／薄力粉／大豆油／普通はるさめ（乾）／上白糖／ごま油／菓子	たちうお／ロースハム／たまご／油揚げ／味噌／かつお節／アシドミルク	サラダ菜／きゅうり／にんじん／だいこん／パレンシアオレンジ	アシドミルク お菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.3 g
木	たらこごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草のゴマ和え 味噌汁（玉葱、ふ） コア	たらこかゆ 野菜と団子の煮物 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁（玉葱、ふ） コア	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／ごま（乾）／焼きふ（親世ふ）	たらこ／豚肩／味噌／かつお節／コア（ブレン）／ラクトアイス（普通脂肪）	にんじん／さやいんげん／サラダ菜／ほうれんそう／玉葱	アイス	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.1 g
	スパゲティ移：ミートソース 盛：わかめサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース キャベツサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティ／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／バルメザンチーノ／わかめ／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）／きゅうり／キャベツ／チンゲンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.6 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	525	20.5	19.7	252	2.2



例年より早い梅雨明けで暑い日が続いています。
生活リズムを整え、水分と食事（栄養）をしっかりととり、
元気に過ごしましょう。



ご存じですか？野菜の日

8月31日は、や（8）・さ（3）・い（1）で、「やさいの日」です。
消費者に野菜の栄養価やおいしさを再認識してもらうために
1983年に制定されました。暑い日が続くと、食欲不振になりやすく、
体調を崩しがちです。夏が旬の野菜は、生で食べられる野菜が多く、
手軽に食べられ、加熱調理による栄養価の損失を抑えられるのが
魅力です。水分やビタミン、ミネラルが不足しないように旬の野菜を
食べて、元気いっぱい夏を乗り切りましょう！

夏に美味しい野菜



トマト



きゅうり



なす



ゴーヤ



ピーマン



かぼちゃ



パプリカ



おくら



モロヘイヤ

シダックスフード(株) 資料より引

＜給食メニューから＞

【なすのケチャップ炒め】

（材料）

なす	2本
玉葱	1／2個
ベーコン	2枚
サラダ油	大さじ1～2
ケチャップ	大さじ1～2(好みで)
醤油	小さじ1／2
砂糖	小さじ1／2

（作り方）

- 1 なすは、縦に1／4にし、小口切りに切る(いちよう切り)。水にさらしておく。
 - 2 玉葱は、皮をむき、薄くスライスする。
 - 3 ベーコンは、短冊切りにする。
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、なすとベーコン、玉葱を炒める。
 - 5 4に火が通ったら、ケチャップ、醤油、砂糖を入れ、炒める。
- 苦手な野菜”なす”もベーコンのうま味、ケチャップ、醤油、砂糖の調味料で美味しく食べられます。

