２０２５　年　８　月　みはら園献立表(食物ｱﾚﾙｷﾞｰ用)

普通食：卵（卵）、たらこ（た）、さば（さ）、ごま（ご）、しそ（し）、ﾊﾞﾅﾅ（バ）、ｷｳｲ（キ）、ﾊﾟｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ（パ）、ﾋﾟｰﾅｯﾂ（ピ）の食物アレルギーの対応を致します。
原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日／曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
1／金	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） プリン	かゆ コロッケ(ホワイトソース煮)（卵：除く） コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） プリン(卵：ゼリー)	ヤクルト お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 16.3 g 食塩相当 1.4 g
4／月	ピラフ 盛：親子サラダ 移：肉団子のスープ ダノン	おじや(卵：除く) 親子サラダ（卵：除く） 肉団子のスープ（卵：除く） ダノン	牛乳 お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 23.7 g 食塩相当 2.2 g
5／火	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（さ・卵：別） 大根サラダ(和風) 味噌汁（玉葱、卵）（卵：除く） 果物（すいか）	りんごジュース 米粉のお菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂　質 13.2 g 食塩相当 2.3 g
6／水	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(バ：除く)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ポテトサラダ（卵：別） 野菜スープ バナナヨーグル（バ:除く）	牛乳 お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 23.2 g 食塩相当 2.4 g
7／木	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ（ﾊﾑ・卵・ｼﾞｬﾑ） 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（卵：別） ささみサラダ コーンクリームスープ お米のムース（卵：別）	野菜＆フルーツジュース どうぶつビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 26.2 g 食塩相当 3.6 g
19／火	カレーライス(バ：別) 盛：ツナサラダ ヨーグルト（ソフール）	カレーライス（バ：別） ツナサラダ ヨーグルト（ソフール）	牛乳 マドレーヌ（卵：除く）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 21.2 g 食塩相当 2.3 g
20／水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 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 マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 手作りゼリー	カルシン お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 24.2 g 脂　質 10.0 g 食塩相当 2.1 g
21／木	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ﾎｳﾚﾝ草のお浸し ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら煮 ﾎｳﾚﾝ草のお浸し ココアムース	牛乳 ソフトＣａせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 22.7 g 食塩相当 1.8 g
22／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(バ：別)	かゆ 餃子 きゅうりの中華あえ 中華風野菜スープ（卵：除く） バナナ（バ：別）	牛乳 お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 18.0 g 食塩相当 1.4 g
25／月	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（ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱ）	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（ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱ）	まめぴよ お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal たんぱく質 27.2 g 脂　質 28.9 g 食塩相当 2.1 g
26／火	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（卵：別） スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	牛乳 カステラ（卵：別）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 17.0 g 食塩相当 2.4 g

２０２５　年　８　月　みはら園献立表（食物ｱﾚﾙｷﾞｰ用）

普通食：卵（卵）、たらこ（た）、さば（さ）、ごま（ご）、しそ（し）、ﾊﾞﾅﾅ（バ）、ｷｳｲ（キ）、ﾊﾟｲﾝﾅｯﾌﾟﾙ（パ）、ﾋﾟｰﾅｯﾂ（ピ）の食物アレルギーの対応を致します。
原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日／曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
27／水	ごはん たちうおのカレー揚げ 伴三絲 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（卵：除く） 味噌汁（大根、豆腐） 果物(オレンジ)	アシドミルク お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ　529 kcal たんぱく質　18.6 g 脂　質　21.6 g 食塩相当量　2.3 g
28／木	たらこごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草のゴマ和え（ご：除く） 味噌汁（玉葱、ふ） コア	たらこかゆ（た：除く） 野菜と団子の煮物 ほうれん草のごま和え（ご：除く） 味噌汁（玉葱、ふ） コア	アイス（卵：別）	ｴﾈﾙｷﾞｰ　503 kcal たんぱく質　22.3 g 脂　質　14.0 g 食塩相当量　2.1 g
29／金	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	牛乳 お菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ　515 kcal たんぱく質　20.9 g 脂　質　19.6 g 食塩相当量　2.6 g

（1食当たり）

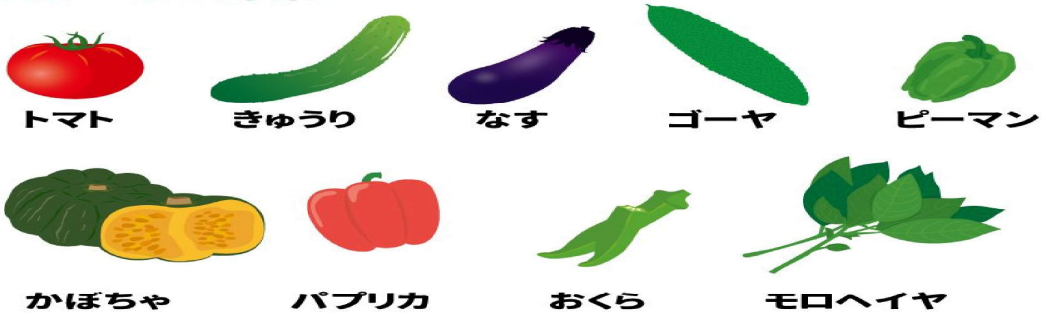
	エネルギー（ｋｃａｌ）	蛋白質（ｇ）	脂質（ｇ）	ｶﾙｼｳﾑ（ｍｇ）	塩分（ｇ）
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	525	20.5	19.7	252	2.2

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、元気いっぱいに夏を乗り切りましょう！

夏においしい野菜



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（いちょう切り）。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。