2026年　9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			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／火	防災用カレーライス 盛：ツナサラダ ダノン	防災用カレーライス ツナサラダ ダノン	精白米／上白糖／なたね油	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／プチダノン	ブロッコリー／きゅうり／にんじん／野菜＆ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ	野菜＆フルーツジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 12.0 g 脂　質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g
2／水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・油揚げ） オレンジ	かゆ 回鍋肉 きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・玉葱） オレンジ	精白米／油／上白糖／かたくり粉／ごま油／菓子	豚肩ロース肉／赤みそ／米みそ／ロースハム／絹ごし豆腐／油揚げ／米みそ／かつお節／牛乳	キャベツ／玉葱／ピーマン／きゅうり／もやし／バレンシアオレンジ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
3／木	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ポテトサラダ 味噌汁（なす・油揚げ） フルーツポンチ	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ポテトサラダ 味噌汁（なす・玉葱） フルーツポンチ	精白米／かたくり粉／薄力粉／油／じゃがいも／マヨネーズ／上白糖／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ／ロースハム／米みそ／かつお節／豚、ゼラチン／牛乳	きゅうり／にんじん／なす／玉葱／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰果肉)／バナナ	ソフトCaせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
4／金	ナポリタン ほうれん草とコーンのバターソテー わかめスープ コア	ナポリタン ほうれん草とコーンのバターソテー オニオンスープ コア	マカロニ･スパゲッティ／油／有塩バター／菓子	ウインナー／わかめ／コア／ヤクルト	玉葱／青ピーマン／ほうれんそう／コーン	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g
7／月	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(ツナ・ハム・ジャム 盛：スティックサラダ コーンクリームスープ 移：バナナ	フレンチトースト あんかけ豆腐 スティックサラダ コーンクリームスープ バナナ	食パン／バター／マヨネーズ／上白糖／油／有塩バター／薄力粉／菓子	ロースハム／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／牛乳／クリーム(乳脂肪)	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)／バナナ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 16.4 g 脂　質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g
8／火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 味噌汁（青梗菜・ふ） りんご	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根の炒め煮 味噌汁（青梗菜・ふ） りんごのコンポート	精白米／油／ごま油／上白糖／焼きふ／薄力粉	豚肩ロース肉／干ひじき／油揚げ／米みそ／かつお節／ヨーグルト／牛乳	玉葱／おろししょうが／にんじん／チンゲンツァイ／りんご	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
9／水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コーンサラダ 味噌汁（大根・もやし） ソフール	かゆ 煮込みハンバーグ コーンサラダ 味噌汁（大根・人参） ソフール	精白米／パン粉／調合油／上白糖／オリーブ油／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／米みそ／ソフール元気ヨーグルト	にんじん／玉葱／キャベツ／とうもろこし(冷凍)／きゅうり／だいこん／もやし／ぶどうストレートジュース	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
10／木	わかめご飯 移：白身魚のフライ 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（人参・しめじ） ココアムース	青菜かゆ 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁（人参・玉葱） ココアムース	精白米／パン粉／薄力粉／油／ベーコン／上白糖／なたね油／ココアムース／塩せんべい	乾燥わかめ／あぶらかれい／たまご／米みそ／かつお節)／牛乳	ブロッコリー／玉葱／にんじん／ほんしめじ	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
11／金	焼きそば 棒棒鶏 ほうれん草のスープ 手作りゼリー	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 ほうれん草のスープ 手作りゼリー	蒸し中華めん／油／上白糖／すりごま／ごま油／ぶどうゼリー／菓子	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ささ身／ロースハム／牛乳	キャベツ／にんじん／トマト／きゅうり／おろししょうが／長ねぎ／ほうれんそう	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g
14／月	カレーピラフ ジャーマンポテト レタススープ ゼリー	おじや マッシュポテト レタススープ ゼリー	精白米／有塩バター／オリーブ油／じゃがいも／ベーコン／油／りんごゼリー／菓子	若鶏もも肉／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし（冷凍）／レタス	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 12.2 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
15／火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（玉葱・わかめ） ゼリー	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 マセドアンサラダ 味噌汁（玉葱・ふ） ゼリー	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／さつまいも／マヨネーズ／ピーチゼリー／衛生ボーロ	豚肩(脂肪なし)／カテージチーズ／わかめ／米みそ／かつお節／牛乳	にんじん／さやいんげん／りんご／きゅうり／玉葱	卵ボーロ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
16／水	ごはん さわらの照り焼き 移：ブロッコリーのおかか和 味噌汁（じゃがいも・玉葱） もも缶	かゆ さわらの照り焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁（じゃがいも・玉葱） もも缶	精白米／上白糖／じゃがいも／菓子	さわら／かつお節／米みそ／アシドミルク	ブロッコリー／玉葱／もも(缶詰果肉)	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g
17／木	ごはん 移：コロッケ チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁（ふ・ねぎ） ゼリー	かゆ コロッケ風 チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁（ふ・人参） ゼリー	精白米／じゃがいも／油／薄力粉／パン粉(乾燥)／油／上白糖／ふ／オレンジゼリー／どうぶつビスケット	豚ひき肉／たまご／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／米みそ	玉葱／チンゲンツァイ／ねぎ	どうぶつビスケット 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
18／金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 移：フライドポテト 味噌汁（大根・人参） お米のムース	かゆ 肉団子の甘辛煮 マッシュポテト 味噌汁（大根・人参） お米のムース	精白米／パン粉／なたね油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／大豆油／お米のムース／菓子	豚ひき肉／牛乳／たまご／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(かつお節)	玉葱／だいこん／にんじん	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂　質 23.2 g 食塩相当量 1.7 g

2026年　9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
24／木	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁（かぶ・油揚げ） りんご	かゆ まぐろの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁（かぶ・ふ） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／なたね油／マヨネーズ／上白糖／オリーブ油／カステラ	びんなが／たまご／油揚げ／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／かぶ／りんご	カステラ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当 1.8 g
25／金	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ブルガリアヨーグルト	かけうどん 鶏団子の天ぷら風 ブルガリアヨーグルト	うどん(ゆで)／てんぷら粉／揚げ油／菓子	鶏若鶏肉モモ／ブルガリア／牛乳	きゅうり／トマト	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当 2.1 g
28／月	チャーハン 移：ギョウザ 中華風野菜スープ 移：バナナ	おじや ギョウザ風 中華風野菜スープ バナナ	精白米／油／ごま油／菓子	焼き豚／たまご／ロースハム／牛乳	にんじん／生しいたけ／玉葱／だいこん／バナナ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当 1.7 g
29／火	ごはん 鯖の味噌煮 盛：春雨サラダ(マヨ) すまし汁（豆腐・ねぎ） プリン	かゆ 鯖の味噌煮 大根サラダ すまし汁（豆腐・人参） プリン	精白米／上白糖／はるさめ／マヨネーズ／カスタードプディング／薄力粉／バター	まさば／米みそ／ロースハム／絹ごし豆腐／たまご／牛乳	しょうが／きゅうり／にんじん／ねぎ	マドレーヌ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.4 g 食塩相当 2.1 g
30／水	ごはん 麻婆なす ほうれん草のお浸し 卵スープ ゼリー	かゆ 麻婆なす ほうれん草のお浸し 卵スープ ゼリー	精白米／油／上白糖／かたくり粉／ごま油／ぶどうゼリー／菓子	豚ひき肉／米みそ／かつお節／たまご／わかめ	なす／長ねぎ／しょうが／にんにく／ほうれんそう／玉葱／幼児用リンゴジュース	お菓子 りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 13.8 g 食塩相当 2.7 g

1日あたり	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	494	18.5	18.1	236	2.1

9月1日は防災の日

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、生活を送ります。非常時のために食料を備蓄していますか？
普段の生活の中で購入する食品も非常食になります。確認してみましょう。

災害時に備えておくもの（例）

・飲料水：3～7日分（1人1日3ℓが目安）。
・非常食：3～7日分。ご飯（アルファ米など）、缶詰、乾パン、ビスケット、ようかん、カップ麺など。
・日用品：ティッシュ、トイレットペーパー、携帯トイレ、ウェットティッシュ、ハンドソープ、カセットコンロなど。

～ローリングストックがおすすめ～
①蓄える→②食べる→③補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

①ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
②ふだんの食事で食べる
③食べたら買い足して、補充する



ふだんから食べる食材を無理なく買って、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう！

