

2025 年 9 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	たんばく質
1 ／ 月	防災用力レーライス 盛：ツナサラダ ダノン	防災用力レーライス ツナサラダ ダノン	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ なたね油／菓子	豚こま肉／まぐろ缶 詰(油漬ルーカイト)／ブ チダノン	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／きゅうり／幼 児用野菜&フルーツ	野菜&フルーツジュース	エネルギー たんばく質	523 kcal 17.2 g
2 ／ 火	ごはん 鰯の蒲焼き 村い草のお浸し 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ 魚の蒲焼き 村い草のお浸し 味噌汁(大根、豆腐) プリン	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／カス タードプディング／ 有塩バター	まあじ／かつお節／ 油揚げ／味噌／牛乳 ／たまご	おろししょうが／ほ うれんそう／にんじ ん／だいこん	牛乳 カップケーキ	エネルギー たんばく質	536 kcal 22.4 g
3 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバー グ 盛：コールスローサラ ダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	かゆ 煮込みハンバー グ コールスローサラ ダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／マヨ ネーズ／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／絹 ごし豆腐／味噌／か つお節／ソフール元 気ヨーグルト	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／りんご／幼児用ぶ どうジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんばく質	514 kcal 18.7 g
4 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲンサイの炒め煮 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 チンゲンサイの炒め煮 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ 上白糖／caせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮な し)／なると／たまご ／かつお節／こんぶ ／豚、ゼラチン／牛乳	おろししょうが／ リーフレタス／チン ゲンツァイ／にんじ ん／ほうれんそう／ 温州蜜柑缶詰(果肉) ／もも(缶詰果肉)／	牛乳 カルせんべい	エネルギー たんばく質	449 kcal 20.4 g
5 ／ 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃが芋、油揚げ) 果物(りんご)	かゆ 豚団子の生姜焼き風煮 大根の炒め煮 味噌汁(じゃが芋、豆腐) りんごのコンポート	精白米／調合油／ご ま油／上白糖／じゃ がいも／菓子	豚肩ロース肉／干ひ じき／油揚げ／味噌 ／かつお節／牛乳	玉葱／おろししょう が／にんじん／りん ご	牛乳 お菓子	エネルギー たんばく質	473 kcal 18.4 g
8 ／ 月	わかめご飯 移：白身魚のフライ 盛：ブロッコリーサラ ダ すまし汁(玉葱、ふ) ゼリー	青菜がゆ 白身魚のフライ煮 ブロッコリーサラ ダ すまし汁(玉葱、ふ) ゼリー	精白米／パン粉／薄 力粉／調合油／ペー コン／なたね油／ご ま油／上白糖／焼き ふ／ゼリー／菓子	乾燥わかめ／あぶら かれい／たまご	トマト／ブロッコ リー／玉葱／幼児用 りんごジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんばく質	493 kcal 17.4 g
9 ／ 火	ワンドイチ(ワ・ム・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスー プ 移：バナナ	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ 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／ 調合油／有塩バター ／薄力粉	ロースハム／まぐろ 缶詰／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 リム)／バナナ	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんばく質	584 kcal 21.3 g
10 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：春雨サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ゼリー	精白米／パン粉(乾 燥)／なたね油／上白 糖／かたくり粉／普 通はるさめ(乾)／マ ヨネーズ／ゼリー／ 菓子	豚ひき肉／牛乳／た まご／絹ごし豆腐／ 味噌／かつお節	玉葱／サラダ菜／ きゅうり／にんじん ／とうが	牛乳 お菓子	エネルギー たんばく質	564 kcal 21.6 g
11 ／ 木	たらこスパゲティ ウインナー&キャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティ 肉団子&キャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	マカロニ・スパゲッ ティ／なたね油／有 塩バター／マヨネー ズ／ペーコン／コ コアムース／caせんべ い	たらこ／きざみのり ／ウインナー／ヤク ルト	玉葱／キャベツ／に んじん	ヤクルト ソフトCaせんべい	エネルギー たんばく質	485 kcal 18.6 g
12 ／ 金	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) ゼリー	かゆ コロッケ コーンサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 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／焼きふ(親世 ふ)／ゼリー／菓子	豚ひき肉／たまご／ 牛乳／味噌／かつお 節／まめびよ	玉葱／キャベツ／に んじん／とうもろこ し(冷凍)／きゅうり ／ほうれんそう	まめびよ お菓子	エネルギー たんばく質	526 kcal 19.4 g
16 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：肉じゃが 味噌汁(キャベツ、卵) コア	かゆ 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(キャベツ、卵) コア	精白米／じゃがいも ／大豆油／上白糖／ 衛生ポーロ	生鮭／豚肩(脂肪なし) ／たまご／味噌／ かつお節／コア／牛 乳	サラダ菜／玉葱／に んじん／キャベツ	牛乳 たまごポーロ	エネルギー たんばく質	492 kcal 26.2 g
17 ／ 水	カレーピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスー プ ゼリー	おじや ミモザサラダ 肉団子のスー プ ゼリー	精白米／有塩バター ／オリーブ油／上白 糖／かたくり粉／ご ま油／ゼリー／菓子	若鶏もも肉／たまご ／豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／と うもろこし(か・補冷 凍)／キャベツ／ブ ロッコリー／きゅう り／とうもろこし／ ねぎ／しょうが／え	牛乳 お菓子	エネルギー たんばく質	528 kcal 19.1 g
18 ／ 木	焼きそば 棒棒鶏 ほうれん草のスー プ 手作りゼリー	あんかけうどん 棒棒鶏 ほうれん草のスー プ 手作りゼリー	蒸し中華めん／調 合油／上白糖／すりご ま／ごま油／どうぶ つビスケット	豚こま肉／きざみの り／鶏若鶏肉ささ身 ／ロースハム／豚、ゼ ラチン／牛乳	おろししょうが／ キャベツ／にんじん ／トマト／きゅうり ／にんにく(りん茎) ／しょうが／長ねぎ ／ほうれんそう／幼 児用野菜&フルーツ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんばく質	422 kcal 26.1 g
19 ／ 金	ごはん 鶏のから揚げ 盛：コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ 上白糖／オリーブ油 ／ゼリー／カステラ	鶏若鶏肉モモ(皮な し)／絹ごし豆腐／味 噌／かつお節／牛乳	おろししょうが／ リーフレタス／キャ ベツ／にんじん／と うもろこし(冷凍)／ きゅうり／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー たんばく質	488 kcal 21.3 g
22 ／ 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スー プ 移：バナナ	おじや 餃子 中華風野菜スー プ バナナ	精白米／調合油／ご ま油／上白糖／ぎょ うざの皮／菓子	焼き豚／たまご／豚 ひき肉／ロースハム ／牛乳	にんじん／生しいた け／玉葱／にら／ キャベツ／サラダ菜 ／だいずもやし／だ いこん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんばく質	531 kcal 19.6 g

2025 年 9 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		
24 水	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら 野菜の素揚げ ヨーグルト（ﾌﾙｸﾞﾙｯﾄ）	ぶっかけうどん 魚の天ぷら 野菜のスープ煮 ヨーグルト（ﾌﾙｸﾞﾙｯﾄ）	うどん（ゆで）／薄力粉／かたくり粉／調合油／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／たまご／ブルガリア／牛乳	きゅうり／トマト／にんじん／だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g
25 木	ごはん さわらの照り焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ、油揚げ） ゼリー	かゆ さわらの照り焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ、豆腐） ゼリー	精白米／上白糖／ゼリー／薄力粉／バター	さわら／挽きわり納豆／油揚げ／味噌／かつお節／牛乳／たまご	サラダ菜／ほうれんそう／キャベツ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
26 金	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根、わかめ） お米のムース	かゆ 肉団子のやわらか煮 マセドアンサラダ 味噌汁（大根、わかめ） お米のムース	精白米／薄力粉／なたね油／上白糖／かたくり粉／さつまいも／マヨネーズ／お米のムース／菓子	豚肩（脂肪なし）／カテージチーズ／わかめ／味噌／かつお節／まめびよ（ココア）	にんじん／さやいんげん／サラダ菜／りんご／きゅうり／だいこん	まめびよ お菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.7 g
29 月	ごはん 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかかあえ 中華風野菜スープ 果物（りんご）	かゆ 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかかあえ 中華風野菜スープ りんごのコンポート	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／ごま油／菓子	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／かつお節／ロースハム／たまご	玉葱／長ねぎ／にんじん／生しいたけ／おろししょうが／ブロッコリー／だいこん／りんご	カルシウム お菓子	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.6 g
30 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（大根、ふ） フルーツヨーグルト	かゆ マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（大根、ふ） フルーツヨーグルト	精白米／かたくり粉／なたね油／ベーコン／上白糖／焼きふ／どうぶつビスケット	びんなが／味噌／かつお節／ヨーグルト（全脂無糖）／クリームチーズ／アシドミルクいちご	しょうが／サラダ菜／玉葱／なす／だいこん／にんじん／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ／パインアップ	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g

（1食あたり）

	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	508	20.5	17.8	265	2



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。

**最低3日、できれば1週間分を
人数分用意しましょう。**

備蓄食品の例：

みはら園では、アルファ米、防災用カレー、ひだまりパン（袋入り）、保存用ビスコ、防災用カロリーメイト、野菜ジュース、ツナフレーク、防災用やきとり缶、果物の缶詰、ゼリーなど
食物アレルギー対応のものとして、えいようかん、ライスクッキー、防災豚汁、コーンスープ、永谷園防災カレーなどを備蓄しています。

飲料水：1人1日3リットルが目安

非常食：アルファ米、長期保存パン、ビスケット、板チョコ、ようかん、乾パン、やきとり缶、ツナ缶、ふりかけ、カップ麺等

＊カセットコンロ、鍋等は、すぐに取り出せるようにしておきましょう。

＊普段から食べ慣れた食品も用意しましょう。

ローリングストックがお勧め



普段食べているレトルト食品、乾物、お菓子、常温で保存できる野菜（果物）ジュースなどを備え、食事で、おやつで食べたら、買い足し、常に常備しておく方法です。

