

2024 年 10 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		
1 ／ 火	移：三色ごはん 野菜炒め 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	三色かゆ 野菜炒め 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	精白米／上白糖／調合油 ／かたくり粉／カステラ	たまご／鶏ひき肉／焼き 豚／絹ごし豆腐／米みそ ／かつお節／プチダノン ／牛乳	ほうれん草／玉葱／西洋 かぼちゃ／にんじん	牛乳 カステラ	1杯あたり 561 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.4 g
2 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ハムサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） 移：バナナ	かゆ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） バナナ	精白米／パン粉／調合油 ／上白糖／焼きふ（親世 ふ）／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛 乳／たまご／ロースハム ／米みそ／かつお節	にんじん／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／だいずも やし／チンゲンサイ／パ ナナ／幼児用野菜&7ルツ	野菜&フルーツジュース お菓子	1杯あたり 513 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.8 g
3 ／ 木	ごはん 春巻き 伴三絲 青菜とかまぼこスープ お米のムース	かゆ 春巻き 伴三絲 青菜とふスープ お米のムース	精白米／調合油／普通は るさめ（乾）／上白糖／ご ま油／かたくり粉／薄力 粉／どうぶつビスケット ／お米のムース	ロースハム／たまご／む しかまぼこ／牛乳	サラダ菜／きゅうり／に んじん／こまつな	牛乳 蒸しパン	1杯あたり 585 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 3.3 g
4 ／ 金	ごはん 移：あぶらかれいのムニエル 盛：親子サラダ 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	かゆ あぶらかれいのムニエル 親子サラダ 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	精白米／薄力粉／有塩バ ター／なたね油／バター ／上白糖／オリーブ油／ マヨネーズ／ゼリー／菓 子	あぶらかれい／鶏肉さ 身（ゆで）／たまご／絹ご し豆腐／米みそ／かつお 節／牛乳	レモン（果汁、生）／にん じん／サニーレタス／き ゅうり／キャベツ	牛乳 お菓子	1杯あたり 516 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.0 g
7 ／ 月	カレーライス 盛：コーンサラダ ココアムース	カレーライス コーンサラダ ココアムース	精白米／じゃがいも／調 合油／上白糖／オリーブ 油／ココアムース／菓子	豚こま肉／牛乳	玉葱／にんじん／トマト 缶／キャベツ／とうも ろこし（冷凍）／きゅうり	牛乳 お菓子	1杯あたり 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 火	ごはん チキンナゲット 盛・移：フロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） フルーツヨーグルト	かゆ 手作りチキンナゲット フロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも／か たくり粉／調合油／上白 糖／オリーブ油／どうぶ つビスケット	鶏肉ひき肉／たまご／絹 ごし豆腐／米みそ／かつ お節／ヨーグルト（全脂無 糖）／クリームチーズ／牛 乳	玉葱／サニーレタス／ キャベツ／フロッコリー ／きゅうり／にんじん／ とうもろこし／かぶ／温 州蜜柑缶詰（果肉）／も も（缶詰果肉）／バナナ／ パインアップル（缶詰）	牛乳 どうぶつビスケット	1杯あたり 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 27.7 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	食パン／バター／マヨ ネーズ／調合油／上白糖 ／マヨネーズ／薄力粉／ 有塩バター／ゼリー／菓 子	ロースハム／たまご／牛 乳／クリーム（乳脂肪）／ まめびよ	いちごジャム／キャベツ ／きゅうり／りんご／と うもろこし缶詰（果肉） ／とうもろこし（冷凍）	まめびよ お菓子	1杯あたり 637 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 31.6 g 食塩相当 3.1 g
10 ／ 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛・移：ポテトサラダ 味噌汁（大根、油揚げ） プリン	かゆ 魚のカレー揚げ ポテトサラダ 味噌汁（大根、豆腐） プリン	精白米／薄力粉／大豆油 ／じゃがいも／マヨネ ーズ／上白糖／カスター ドフィング／ビスコ	たちうお／ロースハム／ 油揚げ／米みそ／かつお 節	サラダ菜／きゅうり／に んじん／だいこん	カルシン ビスコ	1杯あたり 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 金	たらこスパゲティー ジャーマンポテト オニオンスープ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	たらこスパゲティー ジャーマンポテト オニオンスープ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	マカロニスパゲッティ／ なたね油／有塩バター／ マヨネーズ／じゃがいも ／調合油／ペーコン／菓 子	たらこ／きざみのり／ウ インナー／ﾌﾙｸﾞﾘｱ／ ヤクルト	玉葱／青ピーマン／キャ ベツ	ヤクルト お菓子	1杯あたり 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 3.2 g
15 ／ 火	ごはん 青椒肉絲 盛：ささみサラダ 春雨スープ 果物（オレンジ）	かゆ 青椒肉絲 ささみサラダ 春雨スープ 果物（オレンジ）	精白米／かたくり粉／上 白糖／調合油／緑豆はる さめ／薄力粉	豚中型種モモ（脂身付き） ／ささみ水煮ﾌﾚｯｸ／ なると／牛乳／たまご／ クリーム	青ピーマン／たけのこ（水 煮缶詰）／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／玉葱／ さいやんげん／パレンシ アオレンジ	牛乳 クレープ	1杯あたり 521 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
16 ／ 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁（わかめ、豆腐） ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	精白米／かたくり粉／上 白糖／オリーブ油／ゼ リー／菓子	びんなが／たまご／絹ご し豆腐／生わかめ／米み そ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜／ キャベツ／フロッコリー ／きゅうり／にんじん／ とうもろこし／玉葱	牛乳 お菓子	1杯あたり 494 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.8 g
17 ／ 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（しめじ、ふ） ヨーグルト（ソファール）	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（人参、ふ） ヨーグルト（ソファール）	精白米／パン粉（乾燥）／ なたね油／上白糖／かた くり粉／焼きふ（親世ふ） ／ウエハース	豚ひき肉／牛乳／たまご ／挽きわり納豆／米みそ ／ソファール元気ヨーグル ト	にんじん／玉葱／サラダ 菜／ほうれん草／ぶなし めじ	牛乳 ウエハース	1杯あたり 542 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.3 g
18 ／ 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ツナサラダ 味噌汁（えのき、わかめ） ゼリー	かゆ 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁（青菜、ふ） ゼリー	精白米／かたくり粉／薄 力粉／調合油／上白糖／ ゼリー／菓子	鶏肉モモ（皮付き）／まぐ ろ缶詰（油漬ﾌﾚｯｸ）／わ かめ／油揚げ／米みそ／ かつお節／アシドミルク	にんにく（りん茎）／サラ ダ菜／フロッコリー／ きゅうり／にんじん／え のきたけ	アシドミルク お菓子	1杯あたり 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.7 g
21 ／ 月	ごはん 鶏チリ風 移：フライドポテト 味噌汁（玉葱、油揚げ） バナナﾌﾚｯｸﾞヨーグル	かゆ 鶏団子のチリ風煮 マッシュポテト 味噌汁（玉葱、豆腐） バナナﾌﾚｯｸﾞヨーグル	精白米／かたくり粉／調 合油／上白糖／じゃがい も／コーンﾌﾚｯｸﾞ／菓 子	鶏肉モモ（皮なし）／油揚 げ／米みそ／かつお節／ ヨーグルト（全脂無糖）／ クリーム（植物性脂肪）／牛乳	玉葱／おろししょうが／ バナナ	牛乳 お菓子	1杯あたり 520 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.9 g
22 ／ 火	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	蒸し中華めん／調合油／ しゅうまいの皮／ごま油 ／どうぶつビスケット	豚こま肉／きざみのり／ 豚ひき肉／たまご／ロ ースハム／プチダノン／ ヤクルト	キャベツ／にんじん／玉 葱／だいこん	ヤクルト 米粉のお菓子	1杯あたり 449 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.1 g

2024 年 10 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		
23 ／ 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーおかかあえ 野菜の素揚げ 味噌汁（大根、もやし） ぶどうムース	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーのおかかあえ 野菜のスープ煮 味噌汁（大根、もやし） ぶどうムース	精白米／上白糖／さつまいも／薄力粉／調合油／菓子	赤魚／かつお節／油揚げ／米みそ／ぶどうムース／牛乳／牛乳	しょうが／ほうれんそう／ブロッコリー／にんじん／ごぼう／だいこん／もやし	牛乳 お菓子	1杯 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.1 g
24 ／ 木	ごはん 移：ツナボール 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	かゆ ツナボールのクリーム煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	精白米／じゃがいも／薄力粉／パン粉／上白糖／調合油／焼きふ（親世ふ）／ゼリー／caせんべい	まぐろ油漬フレーク／角チーズ／牛乳／たまご／米みそ／かつお節	玉葱／サニーレタス／ほうれんそう／にんじん	牛乳 カルせんべい	1杯 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.3 g
25 ／ 金	ごはん さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（えのき、豆腐） 果物（りんご）	かゆ 魚の照り焼き 大根の炒め煮 味噌汁（玉葱、豆腐） りんごのコンポート	精白米／上白糖／ごま油／菓子	さわら／干ひじき／油揚げ／絹ごし豆腐／米みそ／牛乳	サラダ菜／にんじん／えのきたけ／玉葱／りんご	牛乳 お菓子	1杯 473 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.2 g
28 ／ 月	運動会が中止の時		精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／なたね油／ベーコン／ゼリー／菓子	豚肩（脂肪なし）／まぐろ缶詰	にんじん／さやいんげん／サラダ菜／ブロッコリー／きゅうり／チンゲンサイ／玉葱／幼児用野菜＆フルーツジュース	野菜＆フルーツジュース お菓子	1杯 469 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 2.3 g
29 ／ 火	ごはん 移：チキンカツ 盛：中華サラダ 野菜スープ コア	かゆ メンチカツ風煮 中華サラダ 野菜のスープ コア	精白米／パン粉（乾燥）／薄力粉／なたね油／上白糖／ごま油／ベーコン／ソフトビسケット	鶏肉モモ（皮なし）／たまご／ロースハム／コア（ブレーン）	トマト／にんじん／きゅうり／チンゲンサイ／レタス／キャベツ／幼児用りんごジュース	りんごジュース ビスケット	1杯 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.7 g
30 ／ 水	ハヤシライス 盛：わかめサラダ 卵スープ 移：バナナ	ハヤシライス キャベツサラダ 卵スープ バナナ	精白米／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／はちみつ／上白糖／調合油／かたくり粉／菓子	和牛肩（脂肪なし）／クリーム（乳脂肪）／わかめ／たまご／生わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／きゅうり／キャベツ／コーン／バナナ	牛乳 お菓子	1杯 565 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 3.1 g
31 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） フルーツポンチ	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） フルーツポンチ	精白米／さといも／上白糖／焼きふ（親世ふ）／たまご／ポーロ	生鮭／米みそ／かつお節／ゼラチン／牛乳	トマト／サラダ菜／にんじん／だいこん／ごぼう／生しいたけ／ほうれんそう／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 たまごポーロ	1杯 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.4 g

	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	520	19.5	16.0	240	1.8
摂取量	534	20.8	18.7	264	2.4

収穫の秋を迎えます。

今年は、お米が不足し、スーパーからお米がなくなりましたが、これからは、新米がお店に並び始めます。

新米は水分が古米に比べて10%程度多いので、ふっくらとおいしいお米が味わえます。古米と食べ比べて、違いを楽しんで下さい。

新米を炊く時は、いつもより水分を少なめにしましょう！！

お米を炊く時のポイント



ポイント／

水を入れると、沸騰するまでの時間が長くなり甘みが増します。

1合につき1個の水を入れ、水の分少し水を減らして「炊飯」ボタンを押します。



ポイント／

保温する場合はごはんが乾かないよう煮込中にこもりと盛るとよいです。

ごはんが炊けたらめらしたしゃもじを内釜に沿うようぐるりと一周させ、お米を十字に切り、ごはんをつぶさないようにひとかたまりずつ空気を入れるようにほぐします。

