

2024 年 11 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 ／ 金	焼きそば 棒棒鶏 じゃがいもスープ ゼリー	あんかけうどん 棒棒鶏 じゃがいもスープ ゼリー	蒸し中華めん／調合油／ 上白糖／すりごま／ごま 油／じゃがいも／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	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／ 玉葱	カルシン お菓子	1杯 ⁺ 422 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.3 g 食塩相当 2.5 g
5 ／ 火	ごはん とんかつ 盛：コーンサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) ヨーグルト(ソファール)	かゆ メンチカツ風煮 コーンサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) ヨーグルト(ソファール)	精白米／調合油／上白糖 ／オリーブ油／薄力粉／ なたね油	とんかつ／たまご／米み そ／かつお節／ソファール 元気ヨーグルト／牛乳／ クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	サニーレタス／ブロッコ リー／にんじん／とうも ろこし(冷凍)／きゅうり	牛乳 クレープ	1杯 ⁺ 514 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.3 g
6 ／ 水	カレーライス 盛：コーンスローサラダ ゼリー	カレーライス コーンスローサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／調 合油／上白糖／マヨネー ズ／ゼリー／菓子	豚こま肉／牛乳	玉葱／にんじん／トマト 缶／キャベツ／きゅうり ／りんご	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 514 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 木	ごはん 移：麻婆豆腐 移：ブロッコリーおかあえ 中華風野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 ブロッコリー和え物 中華風野菜スープ お米のムース	精白米／調合油／上白糖 ／かたくり粉／ごま油／ お米のムース／薄力粉	絹ごし豆腐／豚ひき肉／ 赤みそ／かつお節／ロー スハム／たまご／牛乳	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	牛乳 蒸しパン	1杯 ⁺ 517 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.8 g
8 ／ 金	ごはん 野菜の肉巻き ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(みかん)	かゆ 肉団子と野菜の柔らか煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(豆腐、玉葱) みかん缶	精白米／薄力粉／上白糖 ／かたくり粉／菓子	豚肩(脂肪なし)／しらす 干し(微乾燥品)／絹ごし 豆腐／米みそ	にんじん／さやいんげん ／サラダ菜／ほうれんそ う／玉葱／幼児用りんご ジュース	りんごジュース お菓子	1杯 ⁺ 421 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.2 g 食塩相当 2.1 g
11 ／ 月	かけうどん 移：鶏肉の天ぷら れんこんの炒め煮 ココアムース	かけうどん 鶏団子の揚げ煮 きんぴら ココアムース	うどん(ゆで)／薄力粉／ かたくり粉／大豆油／上 白糖／ココアムース／菓 子	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 4 0／たまご／牛乳	さつまいも／れんこん／ にんじん	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 565 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.1 g 食塩相当 2.2 g
12 ／ 火	ごはん 酢豚 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 果物(りんご)	かゆ 酢豚風煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(じゃが芋、玉葱) りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／調 合油／上白糖／じゃがい も／どうぶつビスケット	豚肩ロース(脂肪なし) 2 0／焼きのり／米みそ／ かつお節	玉葱／にんじん／青ピー マン／たけのこ(ゆで)／ ほうれん草／りんご／ 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	1杯 ⁺ 492 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.1 g
13 ／ 水	サドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ツナサラダ コーンスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ コーンスープ ゼリー	食パン／バター／マヨ ネーズ／上白糖／なたね 油／薄力粉／有塩バター ／ゼリー／菓子	ロースハム／たまご／ま ぐろ缶詰(油漬ルーライト) ／牛乳／クリーム(乳脂肪) ／まめびよ(ココア)	いちごジャム／ブロッコ リー／きゅうり／にんじ ん／とうもろこし缶詰(お りん)／とうもろこし(冷 凍)	まめびよ お菓子	1杯 ⁺ 653 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 32.1 g 食塩相当 3.5 g
14 ／ 木	ごはん 春巻き 盛：ささみサラダ 青菜とかまぼこスープ フルーツポンチ	かゆ 春巻き風煮 ささみサラダ 青菜とふのスープ フルーツポンチ	精白米／上白糖／調合油 ／ごま油／かたくり粉／ たまごボーロ	ささみ水煮フレーク／む しかまぼこ／豚、ゼラチン ／牛乳	サラダ菜／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ほ うれん草／温州蜜柑缶詰 (果肉)／もも(缶詰果肉) ／バナナ	牛乳 たまごボーロ	1杯 ⁺ 526 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 3.3 g
15 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	精白米／かたくり粉／な たね油／普通はるさめ (乾)／上白糖／マヨネー ズ／焼きふ(観世ふ)／菓 子	びんなが／たまご／米み そ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜／ きゅうり／にんじん／玉 葱／バナナ	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 507 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.4 g
18 ／ 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ ゼリー	おじや 餃子 中華風野菜スープ ゼリー	精白米／調合油／ごま油 ／上白糖／ぎょうざの皮 ／ゼリー／菓子	焼き豚／たまご／豚ひき 肉／ロースハム／アシド ミルクいちご	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	アシドミルク お菓子	1杯 ⁺ 528 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.5 g
19 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(玉ねぎ、卵) コア	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(玉ねぎ、卵) コア	精白米／さといも／上白 糖／薄力粉／バター	生鮭／たまご／米みそ／ かつお節／コア(プレー ン)／牛乳	サラダ菜／にんじん／だ いこん／ごぼう／生しい たけ／玉葱	牛乳 マドレーヌ	1杯 ⁺ 546 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.7 g
20 ／ 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) 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(観世 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／バ ナナ／幼児用ぶどう ジュース	ぶどうジュース お菓子	1杯 ⁺ 513 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.8 g
21 ／ 木	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト	精白米／上白糖／調合油 ／オリーブ油／caせんべ い	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ 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	しょうが／サラダ菜／ キャベツ／ブロッコリー ／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 ソフトCaせんべい	1杯 ⁺ 515 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.1 g
22 ／ 金	ごはん 移：あぶらかれのムニエル 盛：親子サラダ 味噌汁(キャベツ、ふ) ゼリー	かゆ あぶらかれのムニエル 親子サラダ 味噌汁(キャベツ、ふ) 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(焼きふ(観 世ふ)／ゼリー／菓子	あぶらかれい／鶏若鶏肉 ささ身(ゆで)／たまご／ 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 ⁺ 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.0 g

2024 年 11 月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

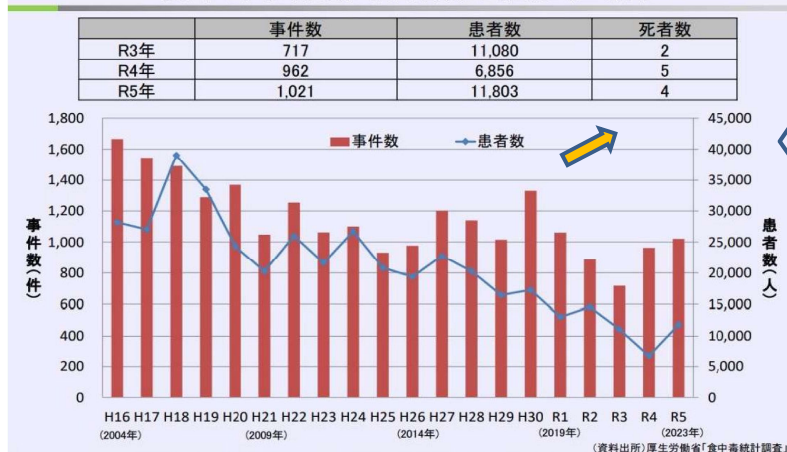
日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
26 火	二色ごはん 野菜炒め 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	二色かゆ 野菜炒め 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	精白米／上白糖／調合油／ かたくり粉／焼きふ（観世 ふ）／カステラ	たまご／鶏ひき肉／焼き豚 ／米みそ／かつお節／チ ダノン／牛乳	玉葱／キャベツ／にんじん ／ほうれん草	牛乳 カステラ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.2 g
27 水	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆かけ 味噌汁（えのき、豆腐） 手作りゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ほうれん草の納豆かけ 味噌汁（人参、豆腐） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉／薄力 粉／調合油／上白糖／菓子 粉	鶏若鶏肉モモ（皮付き）40 ／挽きわり納豆／絹ごし豆 腐／米みそ／豚、ゼラチン	にんにく（りん茎）／サラダ 菜／ほうれん草／えのき たけ／幼児用リンゴジュ ース	りんごジュース お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.9 g
28 木	スパゲティ（移）ミートソース 盛：スティックサラダ オニオンスープ ヨーグルト（ﾌﾙｶﾞﾘｱ）	スパゲティミートソース スティックサラダ オニオンスープ ヨーグルト（ﾌﾙｶﾞﾘｱ）	マカロニ・スパゲッティ／ オリーブ油／有塩バター／ 薄力粉／上白糖／調合油／ ベーコン／ビスコ	豚ひき肉／バルメザンチ ズ／ﾌﾙｶﾞﾘｱ／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）／キャベツ ／きゅうり／だいこん	牛乳 ビスコ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 2.9 g
29 金	ごはん 移：たちうおのカレー揚げ 移：盛：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／カスタードプティ ング／菓子	たちうお 40g／ローズハ ム／油揚げ／米みそ／かつ お節／ヤクルト	サラダ菜／きゅうり／にん じん／だいこん	ヤクルト お菓子	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 26.3 g 食塩相当 2.1 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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	534	20.8	18.7	264	2.4

これからの時期は、ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう！！

ノロウイルスの特徴 ①極めて小さなウイルス ②感染力が非常に強い ③感染しても症状がない人がいる
④人の腸内のみで増殖する ⑤アルコールや石鹼では死滅しにくい ⑥加熱(85℃以上90秒)で死滅(失活)
する

食中毒事件数・患者数の推移(全体)



新型コロナの感染拡大中(R1～R4)は、行動の自粛やうがい、手洗い、手指消毒の徹底により、食中毒の件数も患者数も減少しました。

しかし、昨年度より件数、患者数ともに増加しています。今年度は、既に県内において、8件259人のノロウイルスによる食中毒が発生しています。

ノロウイルスは、殆どが感染した人を介した二次汚染で集団感染します！下記4原則でのノロウイルスをやっつけよう！！

ノロウイルスを

持ち込まない

新鮮なものを加熱したものを食べよう！！

拡げない

トイレなどいつも清潔に。掃除の時は、使い捨てのビニール手袋を使用しよう。

つけない

まめに手洗い、うがい、手指の消毒をしよう。

やっつける

しっかりと、加熱調理をしよう！！

資料：中部衛生検査センターより提供