

2025 年 1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		
6 ／ 月	カレーライス 盛：スティックサラダ ゼリー	カレーライス スティックサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／調 合油／上白糖／ゼリー／ 菓子	豚こま肉	玉葱／にんじん／トマト 缶／キャベツ／きゅうり ／だいこん／ぶどう ジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	1杯 ⁺ 509 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.4 g
7 ／ 火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	精白米／薄力粉／調合油 ／上白糖／なたね油／さ とも／板こんにやく／上 白糖／菓子	豚肩（脂肪なし）／まぐろ 缶詰（油漬ルーフィ）／絹ご し豆腐／米みそ／コア （ブレン）／牛乳	にんじん／さやいんげん ／サラダ菜／きゅうり／ もやし／だいこん	牛乳 どうぶつビスケット	1杯 ⁺ 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.3 g
8 ／ 水	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物（みかん）	青菜かゆ 魚のフライ煮 おけんちゃん みかん缶	精白米／パン粉（乾燥）／ 薄力粉／なたね油／さ とも／板こんにやく／上 白糖／菓子	わかめ／白身魚／たまご ／がんもどき／牛乳	レタス／にんじん／だい こん／ごぼう	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 木	味噌ラーメン 移：ぎょうざ フルーツポンチ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツポンチ	中華めん（ゆで）／調合油 ／ごま油／上白糖／ど うぶつビスケット	米みそ／ゼラチン／牛乳	キャベツ／にんじん／玉 葱／コーン／もやし／長 ねぎ／しょうが／にんに く／サラダ菜／温州蜜柑 缶詰（果肉）／もも（缶詰果 肉）／バナナ	牛乳 米粉のお菓子	1杯 ⁺ 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 金	ごはん 移：つくね焼き 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（わかめ、豆腐） ゼリー	かゆ つくね焼き かぼちゃサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／ かたくり粉／調合油／と うもろこし（玄穀）／マヨ ネーズ／上白糖／ゼリー ／菓子	鶏ひき肉／たまご／牛乳 ／ヨーグルト（全脂無糖） ／生わかめ／絹ごし豆腐 ／米みそ	にんじん／玉葱／サラダ 菜／日本かぼちゃ／き ゅうり／ほんしめじ／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 ⁺ 495 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
14 ／ 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、油揚げ） 移：バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉／薄 力粉／調合油／上白糖／ オリーブ油／ごま油／カ ステラ	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ きざみのり／油揚げ／米 みそ（淡色辛みそ）／かつ お加工品（かつお節）／牛 乳	にんにく（りん茎）／トマ ト／レタス／サニーレタ ス／キャベツ／玉葱／生 しいたけ（菌床栽培、生） ／バナナ	牛乳 カステラ	1杯 ⁺ 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.6 g
15 ／ 水	ごはん 魚の照り焼き 野菜の素揚げ 春雨スープ 果物（りんご）	かゆ 魚の照り焼き 野菜の煮物 大根スープ りんごのコンポート	精白米／上白糖／薄力粉 ／調合油／緑豆はるさめ ／菓子	さわら／なると／牛乳	サラダ菜／にんじん／だ いこん／玉葱／葉ねぎ／ りんご	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 468 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
16 ／ 木	かけうどん かき揚げ 連根きんぴら ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	かけうどん 魚の天ぷら さつまいものきんぴら ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	うどん（ゆで）／薄力粉／ かたくり粉／調合油／上 白糖／カルソフック キー	しばえび／たまご／ﾌﾞﾙ ガリア／まめびよ	玉葱／葉ねぎ／にんじん ／れんこん	まめびよ カルテツビスケット	1杯 ⁺ 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.7 g
17 ／ 金	たらこごはん 移：松風焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 手作りゼリー	たらこがゆ 松風焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 手作りゼリー	精白米／パン粉／上白糖 ／普通はるさめ（乾）／大 豆油／ごま油／菓子	たらこ／鶏ひき肉／米み そ／牛乳／たまご／ロー スハム／絹ごし豆腐／ゼ ラチン	にんじん／玉葱／サラダ 菜／きゅうり／チンゲ ンツァイ／幼児用野菜&ﾌﾙ ーツ／りんごジュース	りんごジュース お菓子	1杯 ⁺ 550 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.5 g
20 ／ 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナフレークヨーグル	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナフレークヨーグル	精白米／かたくり粉／調 合油／上白糖／じゃがい も／焼きふ（親世ふ）／ コーンフレーク／菓子	豚肩ロース（脂肪なし）2 0／米みそ（淡色辛みそ） ／かつお加工品（かつお 節）／ヨーグルト（全脂無 糖）／クリーム（植物性脂肪） ／ヤクルト	玉葱／にんじん／青ピー マン／たけのこ（ゆで） ／キャベツ／バナナ	ヤクルト お菓子	1杯 ⁺ 589 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 1.3 g
21 ／ 火	ごはん 移：コロッケ 移：ブロッコリーおかあえ すまし汁（かまぼこ、えのき） 果物（みかん）	かゆ コロッケ ブロッコリーの和え物 すまし汁（人参、ふ） みかん缶	精白米／じゃがいも／薄 力粉／パン粉（乾燥）／調 合油／caせんべい	豚ひき肉／たまご／牛乳 ／かつお加工品（かつお 節）／むしかまぼこ	玉葱／キャベツ／サニー レタス／ブロッコリー／ きゅうり／えのきたけ	牛乳 ソフトCaせんべい	1杯 ⁺ 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.9 g
22 ／ 水	ロールパン グラタン 盛：ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソファール）	フレンチトースト グラタン ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソファール）	ロールパン／ソフトタイ プマーガリン／マカロニ ／じゃがいも／薄力粉／ 有塩バター／パン粉（乾 燥）／上白糖／調合油／ ペーコン／菓子	ウインナー／牛乳／バル メザンチーズ／プロセ スチーズ／ささみ水煮 フレーク／ソファール元 気ヨーグルト	玉葱／にんじん／キャ ベツ／きゅうり／チンゲ ンツァイ	カルシン お菓子	1杯 ⁺ 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 24.7 g 食塩相当 3.8 g
23 ／ 木	ごはん とんかつ きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥） ／薄力粉／なたね油／ご ま油／上白糖／焼きふ（親 世ふ）／ぶどうゼリー／パ ター	豚モモ（脂肪なし）／たま ご／米みそ（淡色辛みそ） ／かつお加工品（かつお 節）／牛乳	トマト／きゅうり／もや し／だいこん	牛乳 マドレーヌ	1杯 ⁺ 605 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 2.0 g
24 ／ 金	ごはん 移：魚のムニエル 盛：ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） ココアムース	かゆ 魚のムニエル ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） ココアムース	精白米／かたくり粉／調 合油／バター／オリーブ 油／上白糖／じゃがいも ／ココアムース／菓子	あぶらかい／たまご ／米みそ（淡色辛みそ） ／かつお加工品（かつお節） ／牛乳	トマト缶詰（ホール） ／キャベツ／ブロッコリー ／きゅうり／にんじん ／とうもろこし／玉葱	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.2 g
27 ／ 月	ごはん すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁（キャベツ、卵） お米のムース	かゆ すき焼き風煮 チンゲン菜の中華風炒め 味噌汁（キャベツ、卵） お米のムース	精白米／しらたき／上白 糖／ペーコン／調合油 ／かたくり粉／お米のム ース／菓子	豚肩ロース（脂身付）／焼 き豆腐／なると／かつお 加工品（かつお節）／たま ご／米みそ（淡色辛みそ） ／牛乳	玉葱／にんじん／チンゲ ンツァイ／キャベツ	牛乳 お菓子	1杯 ⁺ 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.3 g

2025 年 1 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		
28 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ(マ3) 味噌汁(人参、ふ) 移：バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ(マ3) 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／ふ／たまごボーロ	びんなが／たまご／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(かつお節)／牛乳	しょうが／サラダ菜／きゅうり／にんじん／バナナ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.3 g
29 ／ 水	サンドイッチ 盛・移：ブロッコリーサラダ コーンスープ ダノン	フレンチトースト 豚団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ ダノン	食パン(市販品)／有塩バター／ベーコン／上白糖／調合油／薄力粉／菓子	ロースハム／たまご／牛乳／クリーム(乳脂肪)／プチダノン／アシッドミルクいちご	いちごジャム(低糖度)／ブロッコリー／玉葱／とうもろこし缶詰(クリーム)／とうもろこし(冷凍)	アシッドミルク お菓子	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当 3.1 g
30 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) 果物(いちご)	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) 果物(いちご)	精白米／さといも／上白糖／薄力粉／バター	生鮭／絹ごし豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／たまご	トマト／サラダ菜／にんじん／だいこん／ごぼう／生しいたけ／かぶ／いちご	牛乳 甘食	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.5 g
31 ／ 金	ごはん 移：肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(あさり、油揚げ) ゼリー	かゆ 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、ふ) ゼリー	精白米／上白糖／ゼリー／菓子	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／しらす干し(微乾燥品)／あさり／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん／しょうが／ほうれん草	牛乳 お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当 3.0 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	533	20.1	18.6	278	2.2

あけましておめでとうございます



気温が下がり、乾燥する季節、インフルエンザ、コロナなどの感染症が流行しています。
手洗い・うがい・咳エチケット(マスク着用)を守り、規則正しい食生活で元気に年末年始を過ごしましょう。



おかゆを食べて体調を整えましょう

春の七草といえは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。七草がゆセットがスーパーで売られています。

7草が揃わなくても「すずしろ」は大根、「すずな」はかぶのことを言います。大根とかぶとその葉っぱを使っておかゆを作るのは、いかがでしょうか。苦味がでるので、下茹でして使いましょう！

ごはんからおかゆをつくる場合は、ごはん1に対して、2～3倍の水を鍋にに入れて、コトコト煮て下さい。最後に下茹でした七草を入れ、塩で味を整え出来上がりです！！

