

2026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		エネルギー	たんぱく質
5 月	カレーライス 盛：卵サラダ 手作りゼリー	カレーライス 卵サラダ 手作りゼリー	精白米/じゃがいも/調合油/マヨネーズ/上白糖/菓子	豚こま肉/たまご/ゼラチン	玉葱/にんじん/トマト缶/ブロッコリー/きゅうり/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 たんぱく質	525 kcal 18.7 g
6 火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁(大根、ふ) 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、ふ) コア	精白米/薄力粉/なたね油/上白糖/かたくり粉/どろぼうつビスケット	豚肩/まぐろ缶詰(油漬70%)/絹ごし豆腐/米みそ/コア(プレーン)/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 どろぼうつビスケット	エネルギー たんぱく質	519 kcal 23.0 g
7 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 野菜のスープ煮 ほうれん草スープ 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/ロースハム/牛乳	サラダ菜/にんじん/だいこん/玉葱/りんご/ほうれん草	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	475 kcal 19.2 g
8 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/どろぼうつビスケット	米みそ/豚、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	エネルギー たんぱく質	573 kcal 17.7 g
9 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	ごはん つくね焼き かぼちゃサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	精白米/パン粉(乾燥)/かたくり粉/大豆油/とうもろこし/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/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/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	エネルギー たんぱく質	495 kcal 14.5 g
13 火	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/さといも/板こんにやく/上白糖/カステラ	乾燥わかめ/ホキ/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 カステラ	エネルギー たんぱく質	529 kcal 22.1 g
14 水	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ヨーグルト(ﾌﾞﾙｯｸﾞﾘｱ)	かけうどん 魚の天ぷら風煮 さつまいものきんぴら ヨーグルト(ﾌﾞﾙｯｸﾞﾘｱ)	うどん(ゆで)/薄力粉/かたくり粉/なたね油/上白糖/菓子	しばえび/たまご/フルガリア/牛乳	玉葱/葉ねぎ/にんじん/れんこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	540 kcal 21.0 g
15 木	たらこごはん 移：松風焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) ゼリー	たらこかゆ 松風焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) 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/ゼリー/フチクッキー(プレーン)	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	にんじん/玉葱/サラダ菜/きゅうり/青梗菜/幼児用りんごジュース	りんごジュース ブテックッキー	エネルギー たんぱく質	536 kcal 21.7 g
16 金	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 酢豚風 マッシュポテト 味噌汁(キャベツ、ふ) バナナヨーグル	精白米/かたくり粉/調合油/上白糖/じゃがいも/焼きふ/コーンフレーク/菓子	豚肩ロース/米みそ/かつお節/ヨーグルト/クリーム/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	エネルギー たんぱく質	589 kcal 17.5 g
19 月	ごはん すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁(白菜、卵) 果物(いちご)	かゆ すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁(白菜、卵) 果物(いちご)	精白米/しらたき/上白糖/ベーコン/大豆油/かたくり粉/菓子	豚肩ロース/焼き豆腐/なると/かつお節/たまご/米みそ/牛乳	玉葱/にんじん/チンゲンサイ/キャベツ/いちご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	506 kcal 22.0 g
20 火	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(ソフル)	ロールパン/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/ベーコン/caせんべい	ウインナー/牛乳/パルメザンチーズ/プロセスチーズ/ささみ水煮/フレーク/ソフル元気ヨーグルト/アシドミルク	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/チンゲンサイ	アシドミルク ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質	527 kcal 20.3 g
21 水	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) バナナ	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁(玉ねぎ、豆腐) 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/菓子	鶏若鶏肉モモ/きざみのり/油揚げ/米みそ/かつお節/牛乳	にんにく/トマト/レタス/サニーレタス/キャベツ/玉葱/生しいたけ/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	561 kcal 21.0 g
22 木	ごはん 移：魚のムニエルマト 盛：ミモザサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ゼリー	かゆ 魚のムニエルマト ミモザサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ゼリー	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/ゼリー/薄力粉	あぶらかれい/たまご/米みそ/かつお節/牛乳	トマト缶詰(ホール)/キャベツ/きゅうり/にんじん/とうもろこし/玉葱	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質	526 kcal 21.8 g
23 金	ごはん 移：コロッケ ブロッコリーおかかあえ すまし汁(かまぼこ、えのき) お米のムース	かゆ コロッケホワイトソース煮 ブロッコリーのあえ物 すまし汁(ふ、玉葱) お米のムース	精白米/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/お米のムース/菓子	鶏ひき肉/たまご/牛乳/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 お菓子	エネルギー たんぱく質	516 kcal 18.1 g
26 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) 果物(みかん)	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(人参、ふ) みかん缶	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/菓子	びんなが/たまご/米みそ/かつお節	しょうが/サラダ菜/きゅうり/にんじん/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	エネルギー たんぱく質	481 kcal 19.4 g
							脂質	12.7 g
							食塩相当	1.9 g

2026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		
27 火	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（豆腐、かぶ） ゼリー	精白米／上白糖／ゼリー ／たまごボーロ	豚ひき肉／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）／かたくちいわ し（煮干し）／牛乳	玉葱／ごぼう／にんじん ／しょうが／ほうれん草	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.9 g
28 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁（玉葱、豆腐） フルーツヨーグルト	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁（玉葱、豆腐） フルーツヨーグルト	精白米／上白糖／ごま （乾）／菓子	赤魚／絹ごし豆腐／米み そ（淡色辛みそ）／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	しょうが／にんじん／ブ ロccoliリー／玉葱／温州 蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶 詰果肉）／バナナ／バイ ンアップル（缶詰）	アシドミルク お菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
29 木	カドイチ（サ・ム・ジヤム） 盛合わせサラダ かぼちゃポターージュ ダノン	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 盛合わせサラダ かぼちゃポターージュ ダノン	食パン／バター／マヨ ネーズ／上白糖／調合油 ／薄力粉	ロースハム／まぐろ缶詰 （油漬フレーク）／牛乳／ク リーム／プチダノン／た まご	きゅうり／にんじん／レ タス／トマト／いちご ジャム／かぼちゃ／玉葱	牛乳 甘食	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.8 g
30 金	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（かぶ、ふ） 果物（いちご）	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（かぶ、ふ） 果物（いちご）	精白米／さといも／上白 糖／ふ／菓子	生鮭／米みそ（淡色辛み そ）／かつお節／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／かぶ／い ちご	牛乳 お菓子	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g

(1食当たり)

	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	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	520	20	17.4	261	2.2

あけましておめでとうございます

今年も安全でおいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。
寒さが一段と厳しくなってきました。空気も乾燥し、インフルエンザが蔓延しています。
栄養バランスの良い食事、十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう！！



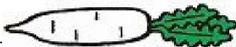
< おいしい冬野菜を食べましょう！！ >

冬の根菜類や緑黄色野菜は、甘みがあって柔らかく、体を温める効果があります。煮物、スープ、お鍋などで食べられることが多いです。

冬は、基礎代謝が上がり、三大栄養素（炭水化物、蛋白質、脂質など）のエネルギー源が必要になります。体力をつけるためにしっかり食べましょう！！

<大根>

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃腸の働きを整えます。大根の位置によって性質が異なります。



<白菜>

ビタミンCが豊富で感染症予防や疲労回復に役立ちます。味にクセがないのでサラダ、スープ、鍋などの料理で楽しめます。



<かぶ>

大根同様に根は、ビタミンCが多く、整腸作用があり、葉は、緑黄色野菜でビタミンA、鉄、カルシウムなども豊富です。



<みかん>

果実類の中では、ビタミンCが多く、ほろには、食物繊維が多く含まれます。手軽に皮がむけるため、食べやすいです。糖質（果糖）の過剰摂取にならないように1日1～2個を目安に食べましょう。



冬の食材を使って、水炊き、豆乳鍋、石狩（味噌）鍋は、いかがですか？お肉や魚介類を入れて、栄養満点です。



七草がゆは、1月7日に1年の健康を願って、胃腸にやさしいビタミン豊富な春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん））を使って作ります。

