

2025 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		エネルギー	たんぱく質
1 水	移：三色ごはん 盛：春雨サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	三色かゆ 大根サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	精白米／上白糖／調 合油／普通はるさめ （乾）／マヨネーズ／ じゃがいも／菓子	たまご／鶏ひき肉／ 絹ごし豆腐／味噌／ かつお節／ぶどう ムース／牛乳／牛乳	ほうれんそう／きゅ うり／にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	568 kcal 23.7 g
2 木	カレーライス 盛：ツナサラダ 移：バナナ	カレーライス ツナサラダ バナナ	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ ビスコ	豚こま肉／まぐろ缶 詰（油漬フレーク）／牛 乳	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／きゅうり／パ ナナ	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質	541 kcal 19.4 g
3 金	ごはん 鰯の蒲焼き 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	かゆ 魚の蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／ペー コン／なたね油／焼 きふ（観世ふ）／菓子	まあじ（又はさん ま）／味噌／かつお 節／コア（プレー ン）／牛乳	おろししょうが／ブ ロッコリー／玉葱／ だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	498 kcal 24.4 g
6 月	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、しめじ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、にんじん） ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／マヨ ネーズ／ゼリー／菓 子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／味 噌／かつお節	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／りんご／ほんしめ じ／幼児用ぶどう ジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	515 kcal 16.5 g
7 火	サドイチ（サ・ム・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ 果物（りんご）	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 りんごのコンポート	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／ウエハー ス	ロースハム／まぐろ 缶詰（油漬フレーク）／ 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）／りんご	牛乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質	591 kcal 21.2 g
8 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：スティックサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 スティックサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾 燥）／上白糖／かた くり粉／調合油／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／牛乳／た まご／油揚げ／味噌 ／かつお節	玉葱／サラダ菜／ キャベツ／きゅうり ／にんじん／だいこ ん／かぶ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	525 kcal 19.5 g
9 木	ごはん 移：魚の蒸し焼き 盛：マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ、卵） ヨーグルト（ソファール）	かゆ 魚の蒸し焼き マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ、卵） ヨーグルト（ソファール）	精白米／上白糖／マ カロニ／マヨネーズ ／薄力粉	あぶらかい／かつ お節／ロースハム／ たまご／味噌／ソ ファール元氣ヨーグル ト／牛乳	サラダ菜／にんじん ／玉葱／きゅうり／ キャベツ	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質	483 kcal 23.1 g
10 金	ごはん 移：鶏肉の天ぷら・野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	かゆ 鶏団子の天ぷら煮 野菜のスープ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	精白米／薄力粉／か たくり粉／調合油／ ゼリー／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付 き）40／たまご／焼 きのり／絹ごし豆腐 ／味噌／かつお節／ 牛乳	にんじん／だいこん ／ほうれんそう／玉 葱	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	547 kcal 21.1 g
14 火	ごはん さわらの照り焼き 移：肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	かゆ さわらの照り焼き 肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	精白米／上白糖／ じゃがいも／大豆油 ／焼きふ（観世ふ）／ caせんべい	さわら／豚肩（脂肪な し）／味噌／かつお節 ／ブチダノン／アシ ドミルクいちご	サラダ菜／玉葱／に んじん／ほうれんそ う	アシドミルク ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質	470 kcal 23.5 g
15 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／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／ えのきたけ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	525 kcal 19.0 g
16 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト	かゆ 豚団子の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト	精白米／調合油／ご ま油／上白糖／じゃ がいも／プチクッ キー（プレーン）	豚肩ロース肉／干ひじ き（シラス金、乾）／油揚 げ／味噌／かつお節／ ヨーグルト（全脂無糖） ／クリームチーズ／牛 乳	玉葱／おろししょうが ／にんじん／温州蜜柑 缶詰（果肉）／もも（缶詰 果肉）／バナナ／パイ ナップル（缶詰）	牛乳 プチクッキー	エネルギー たんぱく質	521 kcal 20.0 g
17 金	ゆかりごはん 移：鮭フライ 伴三絲 卵スープ プリン	ゆかりがゆ 鮭のフライ煮 伴三絲 卵スープ プリン	精白米／パン粉（乾 燥）／薄 力粉／なたね油／普通はる さめ（乾）／上白糖／大豆油 ／ごま油／かたくり粉／カ スタードプディング／菓子	しろさけ／たまご／ ロースハム／生わか め	サラダ菜／きゅうり ／にんじん／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 たんぱく質	557 kcal 22.4 g
18 土	カレーライス 盛：温サラダ 移：フライドポテト （お弁当）	カレーライス 温サラダ マッシュポテト （お弁当）	精白米／じゃがいも ／調合油／大豆油	豚こま肉	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー		エネルギー たんぱく質	401 kcal 13.9 g
21 火	たらこスパゲティー ウインナーとキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティー 肉団子とキャベツの炒め物 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／どうぶつビスケッ ト	たらこ／きざみのり ／ウインナー	玉葱／キャベツ	カルシン 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質	503 kcal 18.1 g
22 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ さつまいも／マヨ ネーズ／焼きふ（観世 ふ）／ゼリー／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付 き）／カテゴリーチ ーズ／味噌／かつお節 ／牛乳	にんにく（りん茎）／ サラダ菜／りんご／ にんじん／きゅうり	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	641 kcal 24.3 g

# 2025 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 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁（椎茸、ふ） お米のムース	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ ツナサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） お米のムース	精白米／薄力粉／上白糖／調合油／焼きふ（親世ふ）／お米のムース／バター	たちうお／ローズハム／味噌／かつお節／牛乳／たまご	サラダ菜／キャベツ／にんじん／きゅうり／だいずもやし／生しいたけ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 29.4 g 食塩相当量 2.7 g
24 金	ごはん 移：麻婆豆腐 ほうれん草の磯和え ポテトスープ 手作りゼリー	かゆ 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 ポテトスープ 手作りゼリー	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／ベーコン／菓子	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／焼きのり／ゼラチン／牛乳	玉葱／長ねぎ／にんじん／生しいたけ／おろししょうが／ほうれんそう	牛乳 お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.1 g
27 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	おじや 餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	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／ローズハム／まめびよ（ココア）	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／パレンシアオレンジ	まめびよ お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.4 g
28 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリーおかあえ 味噌汁（大根、油揚げ） フルーツポンチ	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリー和え物 味噌汁（大根、豆腐） フルーツポンチ	精白米／上白糖／カステラ	生鮭／かつお節／油揚げ／味噌／豚、ゼラチン／牛乳	サラダ菜／ブロッコリー／だいこん／生しいたけ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 ビスコ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	焼きそば 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	あんかけ（野菜）うどん 棒棒鶏 卵スープ ゼリー	蒸し中華めん／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／ゼリー／菓子	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	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	牛乳 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
30 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：わかめサラダ 味噌汁（人参、豆腐） 果物（りんご）	かゆ マグロの竜田揚げ グリーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉／なたね油／上白糖／調合油／たまごボーロ	まぐろ／わかめ／絹ごし豆腐／味噌／かつお節／ヤクルト	しょうが／サラダ菜／きゅうり／キャベツ／コーン／にんじん／玉葱／りんご	ヤクルト たまごボーロ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.8 g
31 金	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：親子サラダ 味噌汁（豆腐、油揚げ） 移：バナナ	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 親子サラダ 味噌汁（豆腐） バナナ	精白米／薄力粉／なたね油／上白糖／かたくり粉／オリーブ油／マヨネーズ／菓子	豚肩（脂肪なし）／鶏若鶏肉ささ身（ゆで）／たまご／絹ごし豆腐／油揚げ／わかめ／味噌／かつお節	にんじん／さいやんげん／サラダ菜／サニーレタス／きゅうり／バナナ／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 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.6 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	516	21.1	17.6	249	2.1

過去最高と言われた猛暑を乗り越え、朝晩の風が涼しく秋を感じる季節となりました。  
疲れが体に出る頃です。しっかり体を休め、

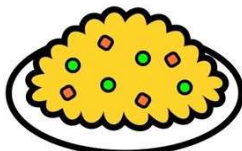
主食  
主菜  
副菜



をバランスよく食べ、体調管理に努めましょう。右図の食習慣チェックでポイントが付いた項目は、見直すポイントです。一つずつ改善していきましょう。

疲れた時は、香辛料を使って、野菜も取れるこんなメニューを！！～元気もりもりカレーピラフ～

米 2合（お米を研ぎ、水気を切っておく）  
水 2カップ  
野菜100％ジュース 1／4カップ  
カレー粉 大さじ1  
コンソメ 1個  
塩 小さじ1/4  
バター 10g  
ミックスベジタブル 1カップ



好んでウィンナー、鶏肉、ツナ缶など  
上記材料を炊飯器で炊けば、出来上がり！！

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

## 食習慣のチェックリスト

何を食べるかだけでなく、どう食べるかも大切



今の生活を振り返ってみて、自分の習慣に当てはまるものがいくつありますか？ 当てはまるものに全て ☒ を入れてください。

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い。
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ☐ 1日の食事時間が決まっていない。
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない。
- ☐ 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

（ファーストフード、ジャンクフード含む）