

2026年2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	脂質	食塩相当
1 日	ごはん とんかつ 盛：コーンサラダ 味噌汁（大根、豆腐） ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 コーンサラダ 味噌汁（大根、豆腐） ゼリー	精白米／パン粉(乾燥)／ 薄力粉／なたね油／上白 糖／オリブ油／ゼリー ／菓子	豚モモ(脂肪なし)／たまご ／絹ごし豆腐／味噌／か つお節／ヤクルト	トマト／キャベツ／にんじ ん／とうもろこし(冷凍)／ きゅうり／だいこん	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質	560 kcal 19.2 g	脂質 食塩相当	17.7 g 1.9 g
3 火	カレーライス 野菜の素揚げ 盛：ハムサラダ ヨーグルト（ソファール）	カレーライス じゃがいもソテー ツナサラダ ヨーグルト（ソファール）	精白米／じゃがいも／調 合油／薄力粉／上白糖 ／バター	豚こま肉／ロースハム／ ソファール元気ヨーグルト／ 牛乳／たまご	玉葱／にんじん／トマト缶 ／キャベツ／きゅうり／だ いずもやし	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	608 kcal 20.3 g	脂質 食塩相当	21.1 g 2.7 g
4 水	ごはん 移：野菜の肉巻き おけんちゃん 果物（ぼんかん）	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 おけんちゃん みかん缶	精白米／薄力粉／なたね 油／上白糖／かたくり粉 ／さといも／板こんにやく ／菓子	豚肩(脂肪なし)／がんも どき	にんじん／さやいんげん ／サラダ菜／だいこん／ ごぼう／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	503 kcal 14.9 g	脂質 食塩相当	11.1 g 2.0 g
5 木	ごはん 移：魚の煮付け 盛：白菜サラダ(マヨ) 味噌汁（かぶ、ふ） フルーツヨーグルト	かゆ 魚の煮付け 白菜サラダ(マヨ) 味噌汁（かぶ、ふ） フルーツヨーグルト	精白米／上白糖／マヨ ネーズ／焼きふ(親世ふ) ／ビスコ	あぶらかれい／まぐろ油 漬フレーク／味噌／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／さやえんどう／ はくさい／きゅうり／にん じん／かぶ／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 ビスコ	エネルギー たんぱく質	505 kcal 22.5 g	脂質 食塩相当	15.7 g 1.8 g
6 金	かけうどん かき揚げ（ちくわ） 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋の金平 ゼリー	うどん(ゆで)／てんぷら粉 ／さつまいも／調合油／ 上白糖／ゼリー／菓子	茹しらす／焼き竹輪／牛 乳	玉葱／ごぼう／にんじん ／葉ねぎ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	489 kcal 15.6 g	脂質 食塩相当	12.8 g 3.1 g
9 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ 果物(りんご)	おじや 棒棒鶏 卵スープ りんごのコンポート	精白米／調合油／上白 糖／すりごま／ごま油／ かたくり粉／菓子	焼き豚／たまご／鶏若鶏 肉ささ身／生わかめ／牛 乳	にんじん／生しいたけ／ 玉葱／トマト／きゅうり／ にんにく(りん茎)／しよ うが／長ねぎ／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	487 kcal 21.6 g	脂質 食塩相当	16.4 g 2.0 g
10 火	たらこスパゲティー ウインナー 野菜スープ プリン	たらこスパゲティー 鶏団子のケチャップ煮 野菜スープ プリン	スパゲッティ／なたね油 ／バター／マヨネーズ／ 調合油／ペーコン／プリ ン／どうぶつビスケット	たらこ／きざみのり／ウイ ンナー／牛乳	玉葱／レタス／キャベツ ／にんじん	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	535 kcal 22.8 g	脂質 食塩相当	27.0 g 3.8 g
12 木	ごはん 移：コロケ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（わかめ、卵） コア	かゆ コロケのホワイトソース煮 コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、卵） コア	精白米／じゃがいも／薄 力粉／パン粉(乾燥)／調 合油／上白糖／マヨネ ーズ／どうぶつビスケット	豚ひき肉／たまご／牛乳 ／生わかめ／味噌／か つお節／コア(プレーン) ／アシドミルク	玉葱／レタス／キャベツ ／きゅうり／りんご	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質	525 kcal 18.2 g	脂質 食塩相当	15.0 g 1.6 g
13 金	ごはん さばのカレー焼き 盛：ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（いちご）	かゆ さばのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（いちご）	精白米／薄力粉／上白 糖／調合油／菓子	まさば／ささみ水煮フレ ーク／絹ごし豆腐／味噌 ／かつお節	サラダ菜／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ほう れんそう／いちご／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 たんぱく質	475 kcal 19.1 g	脂質 食塩相当	15.5 g 2.4 g
16 月	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ バナナ	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 大根スープ バナナ	精白米／かたくり粉／な たね油／上白糖／じゃが いも／緑豆はるさめ／菓 子	豚中型種モモ(脂身付き) ／なんと／牛乳	青ピーマン／たけのこ(水 煮缶詰)／玉葱／さやい んげん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	524 kcal 19.2 g	脂質 食塩相当	19.8 g 1.6 g
17 火	ロールパン グラタン 盛：ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	フレンチトースト グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	ロールパン／ソフトタイ マー／ガリン／マカロニ／ じゃがいも／薄力粉／パ ター／パン粉(乾燥)／上 白糖／なたね油／ペーコ ン／ゼリー／caせんべい	鶏若鶏肉モモ／牛乳／パ ルメザンチーズ／プロセ スチーズ／ロースハム／ ヤクルト	玉葱／ブロッコリー／キャ ベツ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー たんぱく質	493 kcal 17.2 g	脂質 食塩相当	19.3 g 3.2 g
18 水	炊き込みごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 果物（みかん）	おじや マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 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／ごま油／ 菓子	鶏ももこま肉／油揚げ／ びんなが／ロースハム／ たまご／絹ごし豆腐／米 みそ／牛乳	にんじん／ごぼう／干し 椎茸／しょうが／サラダ 菜／ミニトマト／きゅうり ／チンゲンツサイ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	550 kcal 26.9 g	脂質 食塩相当	17.9 g 2.5 g
19 木	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ すまし汁（かまぼこ、人参） ヨーグルト（ブルガリア）	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ すまし汁（ふ、人参） ヨーグルト（ブルガリア）	精白米／上白糖／オリ ブ油／薄力粉／バター	鶏もも肉／たまご／むし かまぼこ／かつお節／プ ルガリア／牛乳	しょうが／キャベツ／ブ ロッコリー／きゅうり／に んじん／玉葱	牛乳 甘食	エネルギー たんぱく質	582 kcal 26.8 g	脂質 食塩相当	21.1 g 2.7 g
20 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） お米のムース	精白米／パン粉／調合油 ／上白糖／お米のムース ／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛 乳／たまご／絹ごし豆腐 ／味噌／かつお節	にんじん／玉葱／キャベ ツ／きゅうり／だいこん／ 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	553 kcal 18.0 g	脂質 食塩相当	19.8 g 2.9 g
24 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（えのき、ふ） バナナ	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） バナナ	精白米／かたくり粉／薄 力粉／調合油／さつまい も／マヨネーズ／ふ／ブ チクッキー(プレーン)	鶏若鶏肉モモ／カテー チーズ／味噌／かつお節 ／牛乳	にんにく(りん茎)／トマ ト／りんご／にんじん／ きゅうり／サラダ菜／えの きたけ／バナナ	牛乳 プチクッキー	エネルギー たんぱく質	558 kcal 21.5 g	脂質 食塩相当	22.2 g 1.6 g

2026年2月みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

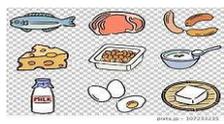
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価	
		やわらか食	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの			体の調子を整えるもの
25 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（大根、油揚げ） ココアムース	かゆ 鮭の塩焼き 野菜のスープ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（大根、豆腐） ココアムース	精白米／さつまいも／ 薄力粉／調合油／ココ アムース／菓子	生鮭／焼きのり／油揚 げ／味噌／かつお節／ アシドミルク	サラダ菜／にんじん／ ほうれん草／だいこ ん	アシドミルク お菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ツナサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	精白米／パン粉（乾燥） ／なたね油／上白糖／ かたくり粉／クレープ	豚ひき肉／牛乳／たま ご／まぐろ缶詰（油漬） レガイト／絹ごし豆腐 ／味噌／かつお節／ブ チダノン	にんじん／玉葱／サラ ダ菜／ブロッコリー／ きゅうり	牛乳 クレープ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	醤油ラーメン 移：ぎょうざ きゅうりともやしの中華和え ゼリー	醤油ラーメン ぎょうざ きゅうりともやしの中華和え ゼリー	中華めん（ゆで）／調合 油／ごま油／上白糖／ ゼリー／菓子	なると／牛乳	玉葱／ほうれん草／ サラダ菜／きゅうり／ もやし	牛乳 お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.5 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	加糖量 (mg)	塩分 (g)
基準値	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	529	20.5	18.4	268	2.4

インフルエンザ・コロナウイルス等の感染症が流行し続けています。寒さも増し、免疫力が低下しやすくなります。また、乾燥する季節は、インフルエンザなどのウイルスが活発になります。日頃から栄養バランスのよい1日3回の食事、体を使った遊び、十分な睡眠を心掛け、免疫力や抵抗力を高めましょう！

免疫力や抵抗力を高めるため食材

<p>タンパク質 細胞の再生強化</p> <p>肉・魚 大豆製品・卵</p> 	<p>ビタミンA 粘膜を強化する</p> <p>緑黄色野菜 レバー・うなぎ</p> 
<p>ビタミンC 免疫力を高める</p> <p>大根、柑橘類、いちご キウイフルーツ、キャベツ、さつまいも</p> 	<p>ビタミンE 血行を促進</p> <p>かぼちゃ、納豆、落花生 うなぎ、さんま、植物油</p> 

乾燥・暴飲暴食は、粘膜を弱くします。バランスよく食べ、水分をしっかりとりましょう。

