

2025 年 4 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			
8 火	カレーライス 盛：ツナサラダ フルーツヨーグルト	カレーライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ なたね油／たまごポ ーロ	豚こま肉／まぐろ缶 詰(油漬フレーク)／ゼ ラチン／ヤクルト	玉葱／にんじん／ト マト缶／ブロッコ リー／きゅうり／温 州蜜柑缶詰(果肉)／ もも(缶詰果肉)／パ ナナ	ヤクルト たまごポーロ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	516 kcal 18.0 g 11.4 g 2.1 g
9 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、油揚げ) 移：バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	精白米／かたくり粉 ／なたね油／菓子	びんが／焼きのり ／油揚げ／淡色辛み そ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／ほうれんそう／だ いこん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	436 kcal 21.9 g 12.2 g 1.5 g
10 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ コンソメスープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ コンソメスープ ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／ペー コン／ゼリー／ク リームコンフェ	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／牛 乳	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／だいこん／チンゲ ンサイ	牛乳 クリームコンフェ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	512 kcal 18.4 g 16.9 g 2.0 g
11 金	かけうどん 鶏肉・かぼちゃの天ぷら れんこんの炒め煮 コア	かけうどん 魚の天ぷら れんこん団子の炒め煮 コア	うどん(ゆで)／薄力 粉／かたくり粉／調 合油)／菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)40／たまご／コ ア(プレーン)	玉葱／日本かぼちゃ ／れんこん／にんじ ん	まめびよ お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	572 kcal 20.4 g 22.5 g 2.6 g
14 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(りんご)	かゆ 鶏団子の甘辛煮 ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) りんごのコンポート	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ マヨネーズ／上白糖 ／オリーブ油／菓子	鶏若鶏肉モモ／たま ご／絹ごし豆腐／淡 色辛みそ／かつお節 ／牛乳	にんにく／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 ／玉葱／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	601 kcal 24.5 g 29.2 g 2.0 g
15 火	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレックヨーグル	かゆ 赤魚の煮つけ ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレックヨーグル	精白米／上白糖／ご ま(乾)／さいとも／ コンフレック／菓 子	赤魚／豚モモ(脂肪なし) ／油揚げ／木綿豆腐／かつお 節／ごんぶ／淡色辛みそ ／ヨーグルト(全脂無糖)／ク リーム／牛乳	しょうが／ブロッコ リー／だいこん／ご ぼう／にんじん／パ ナナ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	537 kcal 25.7 g 17.7 g 2.1 g
16 水	スパゲティ(移)ミートソース 盛：コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	スパゲティミートソース コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	マカロニ・スパゲッ ティ／オリーブ油／ バター／薄力粉／上 白糖／ベーコン／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／パルメザ ンチーズ	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 ／とうもろこし(冷凍)／ きゅうり／チンゲンサイ	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	510 kcal 17.6 g 15.7 g 2.3 g
17 木	ごはん 移：魚フライ ひじきの炒め煮 味噌汁(ふ、人参) ヨーグルト(ソファール)	かゆ 魚のフライ煮 大根の炒め煮 味噌汁(ふ、人参) ヨーグルト(ソファール)	精白米／パン粉(乾 燥)／薄力粉／サラダ 油／ごま油／上白糖 ／焼きふ(観世ふ)／ カステラ	アブラがれい／たま ご／干ひじき(スリッ 釜、乾)／油揚げ／淡 色辛みそ／ソファール 元気ヨーグルト／牛 乳	レタス／にんじん	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	518 kcal 23.5 g 13.9 g 1.7 g
18 金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) ココアムース	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、ふ) ココアムース	精白米／パン粉(乾 燥)／なたね油／上白 糖／かたくり粉／コ コアムース／菓子	豚ひき肉／牛乳／た まご／しらす干し(微 乾燥品)／油揚げ／淡 色辛みそ／かつお節	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／ほうれんそ う／キャベツ／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 脂 質 食塩相当	537 kcal 20.1 g 19.7 g 2.7 g
21 月	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ お米のムース	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ お米のムース	蒸し中華めん／調合 油／しゅうまいの皮 ／ごま油／お米の ムース／菓子	豚こま肉／きざみの り／豚ひき肉／たま ご／ロースハム	キャベツ／にんじん ／玉葱／だいこん／ 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 脂 質 食塩相当	487 kcal 19.2 g 18.2 g 2.5 g
22 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 手作りゼリー	精白米／普通はるさ め(乾)／上白糖／大 豆油／ごま油／薄力 粉／バター	生鮭／ロースハム／ たまご／絹ごし豆腐 ／淡色辛みそ／かつ お節／豚、ゼラチン ／牛乳	トマト／サラダ菜／ きゅうり／にんじん ／ほうれんそう	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	591 kcal 28.5 g 23.9 g 1.8 g
23 水	ごはん 移：オムレツ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(椎茸、ふ) プリン	かゆ オムレツ マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	精白米／上白糖／調 合油／さつまいも／ マヨネーズ／焼きふ (観世ふ)／カスター ドプディング／菓子	たまご／牛乳／豚ひ き肉／ウインナー／ カテーチーズ／淡 色辛みそ／かつお節	玉葱／にんじん／ リーフレタス／りん ご／きゅうり／サラ ダ菜／生しいたけ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	588 kcal 21.2 g 27.4 g 2.0 g
24 木	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ)	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 ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ)	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／どうぶつ ビスケット	ロースハム／たまご ／ささみ水煮フレー ク／牛乳／クリーム (乳脂肪)／ブルガリ ア／アシッドミルク	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 リーム)	アシッドミルク 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	600 kcal 21.8 g 24.9 g 3.2 g
25 金	ごはん さわらのムニエル 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋、玉葱) フルーツポンチ	かゆ さわらのムニエル 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋、玉葱) フルーツポンチ	精白米／薄力粉／パ ター／なたね油／上 白糖／じゃがいも／ 菓子	さわら／ロースハム ／淡色辛みそ／かつ お節／豚、ゼラチン ／牛乳	レモン(果汁、生)／レ タス／キャベツ／玉 葱／にんじん／温州 蜜柑缶詰(果肉)／も も(缶詰果肉)／バナ ナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	538 kcal 21.3 g 17.0 g 2.2 g
28 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ ダノン	おじや 棒棒鶏 卵スープ ダノン	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／ブチダノン	にんじん／生しいた け／玉葱／トマト／ きゅうり／にんにく ／しょうが／長ねぎ ／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 脂 質 食塩相当	523 kcal 21.2 g 15.4 g 2.3 g

2025 年 4 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		
30 水	ハヤシライス 盛：ハムサラダ 果物(いちご)	ハヤシライス サラダ 果物(いちご)	精白米／じゃがいも ／バター／薄力粉／ はちみつ／上白糖／ 調合油／菓子	和牛肩／クリーム／ ロースハム／牛乳	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／もやし／いちご	牛乳 お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.3 g

入園・進級おめでとうございます。

みはら園の給食は、こども発達センターの調理室で作っています。
健康で元気に楽しく過ごせるように栄養のバランスを考え、食べやすい
献立を考えています。



みはら園の給食は



1 主食、主菜、副菜を揃えた食事とおやつも含めた完全給食を行っています。

主食とは、



副菜とは、



主菜とは、



2 園児の状態に合わせた食事の提供を行っています。

- ①食物アレルギー対応食の提供(医師の指示の下、保護者と相談して対応)
- ②口腔機能によりペースト食、マッシュ食、やわらか食、移行食の食事を提供。
(個々の機能確認をしながら対応)
- ③偏食対応(盛り合わせ、別盛り、調味料の提供、白ご飯対応など
個々に合わせた対応)

3 給食を通して食に興味を持ち、食の世界が広がるように、安心・安全で美味しい給食を目指しています。

<その他> 年間を通して、食育事業を行っています。

食育クッキング 花壇で育てた野菜を収穫し、クッキングや給食で使用
焼き芋大会など



給食の目標とする一食あたりの栄養価＝基準値

(1食当たり)

令和7年度の4月基準値と4月の献立の平均値(摂取量)

	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	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	536	21.2	19.1	245	2.2

日本人の食事摂取基準2025年版を参考にみはら園児の体重と身体活動量を考慮し、計算しました。

