

2025 年 5 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			
1 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、しいたけ） ココアムース	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、豆腐） ココアムース	精白米／かたくり粉 ／なたね油／さつま いも／マヨネーズ／ ココアムース／ビス コ	びんが／カテージ チーズ／油揚げ／味 噌／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／りんご／にんじん ／きゅうり／だいこ ん／生しいたけ	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	528 kcal 22.9 g 20.2 g 1.4 g
2 金	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（えのき、ふ） 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（人参、ふ） ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／マヨ ネーズ／ふ／ゼリー ／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／米 みそ	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／りんご／えのきた け／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 脂 質 食塩相当	510 kcal 16.1 g 16.1 g 1.7 g
7 水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ 味噌汁（青梗菜、卵） 果物（りんご）	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁（青梗菜、卵） りんごのコンポート	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ ごま油／上白糖／菓 子	鶏もも肉／ロースハ ム／たまご／味噌／ かつお節／牛乳	おろししょうが／ リーフレタス／きゅ うり／もやし／チン ゲンサイ／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	500 kcal 20.0 g 22.4 g 1.8 g
8 木	ごはん 移：鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 野菜のかりかり揚げ 豚汁 ヨーグルト（ソフル）	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 野菜のスー煮 豚汁 ヨーグルト（ソフル）	精白米／薄力粉／調 合油／さといも／ど うぶつビスケット	生鮭／豚モモ（脂肪なし） ／油揚げ／木綿豆腐／かつお 節／こんぶ／味噌／ソフ ル元氣ヨーグルト	サラダ菜／ほうれん そう／にんじん／た けのこ／だいこん／ ごぼう	まめびよ 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	458 kcal 22.7 g 16.1 g 1.8 g
9 金	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーおかかあえ お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ブロッコリーの和え物 お米のムース	うどん（ゆで）／てん ぶら粉／調合油／お 米のムース／菓子	かつお節／牛乳	玉葱／にんじん／葉 ねぎ／ブロッコリー	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	463 kcal 17.2 g 17.1 g 2.4 g
12 月	ごはん チキンナゲット 盛：春雨サラダ（和風） 味噌汁（玉葱、じゃが芋） フルーツポンチ	かゆ チキンナゲット 大根サラダ 味噌汁（玉葱、じゃが芋） フルーツポンチ	精白米／じゃがいも ／マヨネーズ／かた くり粉／調合油／は るさめ／上白糖／菓 子	鶏若鶏肉ひき肉／お から（新製法）／ロ ースハム／味噌／豚、ゼ ラチン／牛乳	玉葱／トマト／きゅ うり／にんじん／温 州蜜柑缶詰（果肉） ／もも（缶詰果肉）／パ ナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	572 kcal 16.9 g 21.1 g 2.4 g
13 火	ごはん 移：白身魚のフライ 盛：スティックサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） 手作りゼリー	かゆ あぶらかい魚のフライ煮 スティックサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） 手作りゼリー	精白米／パン粉／薄 力粉／調合油／上白 糖／焼きふ（観世ふ） ／カステラ	あぶらかい／たま ご／味噌／かつお節 ／豚、ゼラチン／牛乳	サラダ菜／キャベツ ／きゅうり／にんじ ん／だいこん／ほう れんそう	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	486 kcal 23.7 g 12.2 g 1.7 g
14 水	焼きそば 移：シュウマイ 卵スープ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	野菜あんかけうどん シュウマイ 卵スープ ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	蒸し中華めん／調合 油／しゅうまいの皮 ／かたくり粉／菓子	豚こま肉／きざみの り／豚ひき肉／たま ご／生わかめ／ﾌﾙ ガリア	キャベツ／にんじん ／玉葱／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	482 kcal 21.1 g 16.5 g 3.2 g
15 木	カレーライス 盛：コーンサラダ 移：バナナ	カレーライス コーンサラダ バナナ	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ オリブ油／薄力粉 ／バター	豚こま肉／牛乳／た まご	玉葱／にんじん／ト マト缶／キャベツ／ とうもろこし（冷凍） ／きゅうり／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	545 kcal 16.6 g 19.0 g 2.1 g
16 金	ごはん あじの蒲焼き キャベツのさつと煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 果物（オレンジ）	かゆ あぶらかい魚の蒲焼き キャベツのさつと煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 果物（オレンジ）	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／じゃ がいも／菓子	あじ／味噌／かつお 節／ヤクルト	おろししょうが／に んじん／キャベツ／ コーン／ぶなしめじ ／バレンシアアレン ジ	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	489 kcal 15.0 g 17.0 g 1.6 g
19 月	ごはん 移：チキンカツ 盛：ツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） プリン	かゆ メンチカツ風煮 ツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） プリン	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／なたね 油／上白糖／焼きふ （観世ふ）／プリン ／菓子	鶏成鶏肉モモ（皮なし） ／たまご／まぐろ缶詰 （油漬ﾌﾙｸﾞﾗｲﾄﾞ）／味噌 ／かつお節／牛乳	トマト／ブロッコ リー／きゅうり／に んじん／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	594 kcal 28.7 g 25.0 g 2.3 g
20 火	ごはん 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（キャベツ、卵） 果物（りんご）	かゆ 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（キャベツ、卵） りんごのコンポート	精白米／上白糖／調 合油／かたくり粉／ 薄力粉	赤魚／焼き豚／たま ご／味噌／かつお節 ／牛乳	しょうが／ほうれん そう／玉葱／西洋か ぼちゃ／にんじん ／キャベツ／りんご	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	443 kcal 21.6 g 10.6 g 1.9 g
21 水	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 ダノン	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 ダノン	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／菓子	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）／プチダ ノン	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）／幼児用野菜＆ﾌﾙ ｰﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ 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	567 kcal 18.9 g 23.5 g 3.8 g
22 木	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（大根、油揚げ） ぶどうムース	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁（大根、豆腐） ぶどうムース	精白米／かたくり粉 ／なたね油／上白糖 ／じゃがいも／大豆 油／caせんべい	豚中型種モモ（脂身付 き）／油揚げ／米み そ／ぶどうムース／牛 乳／牛乳	青ピーマン／たけの こ（水煮缶詰）／だい こん	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	489 kcal 20.5 g 19.6 g 1.7 g
23 金	スパゲティ（移）ミートソース 盛：ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	マカロニ・スパゲティ ／オリブ油／有塩バ ター／薄力粉／上白 糖／マヨネーズ／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／バルメザ ンチーズ／たまご ／アシドミルクいちご	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 ／ブロッコリー／き ゅうり ／とうもろこし／チ ンゲンサイ	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当	563 kcal 20.3 g 21.8 g 2.4 g

2025 年 5 月 みはら園献立表

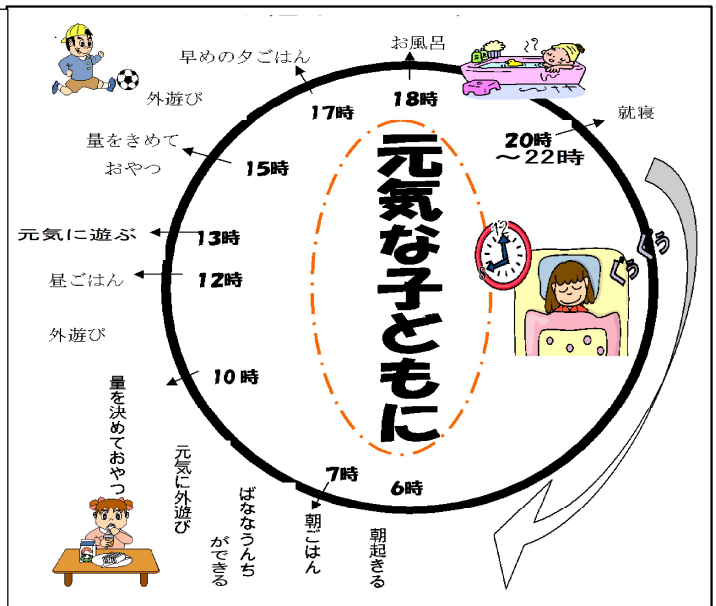
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

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		
26 月	チャーハン 棒棒鶏 春雨スープ コア	おじや 棒棒鶏 春雨スープ コア	精白米／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／緑豆はるさめ／菓子	焼き豚／たまご／鶏若鶏肉ささ身／なると／コア（ブレン）／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）／しょうが／長ねぎ／さいいんげん	牛乳 お菓子	1日あたり 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 g
27 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の磯和え すまし汁（油揚げ、人参） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の和え物 すまし汁（豆腐、人参） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／なたね油／上白糖／かたくり粉／ゼリー／たまごボーロ	豚ひき肉／牛乳／たまご／焼きのり／油揚げ／かつお節／こんぶ	にんじん／玉葱／サラダ菜／ほうれんそう	牛乳 たまごボーロ	1日あたり 458 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.8 g
28 水	ハヤシライス 盛：ハムサラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／はちみつ／上白糖／調合油／菓子	和牛肩（脂肪なし）／クリーム（乳脂肪）／ロースハム／ヨーグルト（全脂無糖）／クリームチーズ	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／だいずもやし／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ／バインアップ	カルシン お菓子	1日あたり 536 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.2 g
29 木	ごはん 移：オムレツ 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	かゆ オムレツ ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	精白米／上白糖／調合油／ベーコン／なたね油／焼きふ（親世ふ）／ゼリー／どうぶつビスケット	たまご／牛乳／豚ひき肉／ウィンナー／味噌／かつお節	玉葱／にんじん／リーフレタス／ブロッコリー／かぶ	牛乳 米粉のお菓子	1日あたり 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.2 g
30 金	ごはん さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 移：バナナ	かゆ さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） バナナ	精白米／上白糖／普通はるさめ（乾）／調合油／ごま油／菓子	さわら／ロースハム／たまご／絹ごし豆腐／みそ	サラダ菜／きゅうり／にんじん／チンゲンツァイ／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	1日あたり 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.7 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	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	512	19.9	18.2	242	2.2

新しい年度が始まり、1か月が経ちました。大型連休もあり、疲れがでやすい頃です。日頃から、食事をしっかり取り、生活習慣を整え、元気に過ごしましょう。右の図(絵)は、理想的な生活リズムです。お子さんのリズムと違う所はありますか？確認してみましょう！！



5月26日のメニューから「簡単棒棒鶏」を紹介します

（材料）

鶏のささみ 2本
きゅうり 1／2本
人参 1／3本
たれ { ごま油 大さじ1
 みそ 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 ごま又は、ごまペースト

適宜

お肉(タンパク質)も野菜(ビタミン、ミネラル)も食べられます！！

（作り方）

- 1 ささみは、耐熱容器に入れ、酒をふり、ラップをかけ、電子レンジで5分、その後、1分ずつ火が通るまで加熱する。
- 2 1を電子レンジから取り出し、食べやすい大きさにさく。
- 3 きゅうりは、洗い、両先端を切り落とし、人参は、皮をむき、千切りにする。（人参は、1分ほど電子レンジにかけるか塩もみすると軟らかくなる。）
- 4 たれの材料を混ぜる。
- 5 皿に2と3を並べ、4のたれをかければ出来上がり。

