

2025年11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		
4 火	ハヤシライス 盛：ハムサラダ 手作りゼリー	ハヤシライス ハムサラダ 手作りゼリー	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／バター	和牛肩（脂肪なし）／クリーク（乳脂肪）／ロースハム／豚、ゼラチン／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／だいこん／幼児用野菜＆フルーツユース	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
6 木	かけうどん 鶏肉（移）・さつま芋の天ぷら れんこんの炒め煮 コア	かけうどん 鶏団子・さつま芋の天ぷら 大根の炒め煮 コア	うどん（ゆで）／さつまいも／薄力粉／かたくり粉／大豆油／上白糖／ウエハース	鶏若鶂肉モモ（皮付き）／たまご／コア（フレーン）／まめびよ（ココア）	玉葱／れんこん／にんじん／まめびよ／ウエハース	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 28.6 g 食塩相当 2.8 g	
7 金	ごはん すき焼き風煮 盛：ミモザサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（りんご）	かゆ すき焼き風煮 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／しらたき／上白糖／マヨネーズ／オリーブ油／葉子	豚肩ロース（脂身付）／焼き豆腐／なると／かつお節／たまご／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／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／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
10 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	あんかけ焼きそば 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／葉子	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	牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.5 g
12 水	ごはん 魚フライ ひじきの炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ダノン	かゆ 魚フライ煮 大根の炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ダノン	精白米／パン粉（乾燥）／薄力粉／サラダ油／ごま油／上白糖／焼きふ／葉子	まがれい 4.0 g／たまご／干ひじき（スルスメ干、乾）／油揚げ／淡色辛みそ／ブチダノン／牛乳	レタス／にんじん／牛乳 お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 g	
13 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ ほうれん草の磯和え コンソメスープ ゼリー	かゆ 移：煮込みハンバーグ ほうれん草のお浸し コンソメスープ ゼリー	精白米／パン粉／調合油／上白糖／ベーコン／ゼリー／クリームコンフェ	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／焼きのり／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれんそう／チングンサイ	牛乳 クリームコンフェ	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.6 g
14 金	ごはん 赤魚の煮付け 移：プロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレークヨーグルト	かゆ 赤魚の煮付け プロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレークヨーグルト	精白米／上白糖／ごま（乾）／さといも／コーンフレーク／葉子	赤魚／豚モモ（脂肪なし）／油揚げ／木練豆腐／かつお節／こんぶ／淡色辛みそ／ヨーグルト（全脂無糖）／クリーム（植物性脂肪）／牛乳	しょうが／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／にんじん／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.1 g
17 月	さつまいもごはん 移：鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（りんご）	さつまいもかゆ 移：鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁（ほうれん草、豆腐） りんごのコンポート	精白米／さつまいも／ごま（いい）／普通はるさめ（乾）／上白糖／大豆油／ごま油／葉子	生鮭／ロースハム／たまご／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	トマト／サラダ葉／きゅうり／にんじん／ほうれんそう／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
18 火	ごはん 移：オムレツ（ウインナー添え） 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（椎茸、ふ） プリン	かゆ 移：オムレツ（肉団子添え） 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／カスタードブディング／カステラ	たまご／牛乳／豚ひき肉／ウインナー／カテーティーズ／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／サラダ葉／生しいたけ	牛乳 カステラ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
19 水	サンドイッチ（卵・卵・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ゼリー	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 ゼリー	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／ゼリー／葉子	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）／アシドミルクいちご	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）	牛乳 お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 3.0 g
20 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：スティックサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） フルーツポンチ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 スティックサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） フルーツポンチ	精白米／かたくり粉／薄力粉／調合油／上白糖／じゃがいも／どうぶつスケット	鶏若鶂肉モモ（皮付き）4.0 g／淡色辛みそ／かつお節／豚、ゼラチン／牛乳	にんにく（りん茎）／サラダ葉／玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／だいこん／玉葱／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 588 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.1 g
21 金	ごはん 焼き肉 盛：ちょれぎサラダ 野菜スープ ヨーグルト（ソーフル）	かゆ 焼き肉風煮 ちょれぎサラダ 野菜スープ ヨーグルト（ソーフル）	精白米／上白糖／ごま（いい）／調合油／オリーブ油／ごま油／ベーコン／葉子	豚中型種肩ロース（脂肪なし）／淡色辛みそ／きざみのり／ソーフル元気ヨーグルト	にんじん／キャベツ／玉葱／りんご／レタス／サニーレタス／幼児用リンゴ	りんごジュース お菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.6 g
25 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、油揚げ） バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、豆腐） バナナ	精白米／かたくり粉／調合油／薄力粉／上白糖	ひんなり／挽きわり納豆／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ葉／ほうれんそう／だいこん／バナナ	牛乳 蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.5 g
26 水	カレーライス 盛：ツナサラダ ヨーグルト（ブルガリア）	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト（ブルガリア）	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／葉子	豚こま肉／まぐろ缶詰（油漬け）／ブルガリア／ヤクルト	玉葱／にんじん／トマト缶／ブロッコリー／きゅうり	ヤクルト お菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.4 g
27 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 青梗菜のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、卵） ココアムース	かゆ 肉団子の甘辛煮 青梗菜のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、卵） ココアムース	精白米／パン粉（乾燥）／調合油／上白糖／かたくり粉／ココアムース／たまご一口	豚ひき肉／牛乳／たまご／茹でしらす／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節	にんじん／玉葱／サラダ葉／チングンサイ／切干したいん／さやえんどう／キャベツ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.5 g

# 2025年11月みはら園献立表

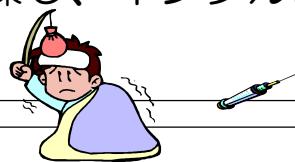
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名	お や つ	栄 養 値	
28 金	スパゲティミートソース(移) 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(移) コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	熱や力になるもの マカロニ・スパゲッティ／ オリーブ油／有塩バター／ 薄力粉／上白糖／ベーコン／ ピーチゼリー／葉子	血や肉や骨になるもの 豚ひき肉／バルメザンチーズ	体の調子を整えるもの 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／はくさい／ 幼児用野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g

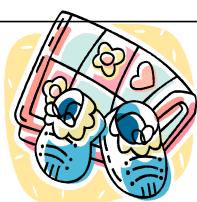
(1食当たり)

	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	547	21.5	19.7	263	2.3

暑くて、長い夏が終わり、寒さを感じる時期となりました。  
急な温度変化で体調も崩しやすく、空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。



体を温め、早寝早起きし、しっかり栄養・水分をとり、健康管理をしっかりしましょう！



## 保護者の方からの質問コーナー

(質問) サラダは、ゴマ油系を使う事が多いのですが、サラダ油系を使った方がよいですか？カロリーや身体に対する栄養面など教えてください。

(回答) 油のカロリーは、どちらの油も軽く大さじ1杯(10g)、80Kcalと高カロリーとなっています。



期待される効果、栄養成分については、

「サラダ油」 菜種、大豆など、複数の植物から抽出された油を精製したものです。

ビタミンEやリノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸などの脂肪酸が豊富で免疫機能のバランスや動脈硬化予防の効果が期待されます。

「ごま油」 主に白ごまを原料とし、焙煎の有無によって種類が分かれます。焙煎したものは、茶色で香ばしい香りがします。焙煎しないものは、「太白ごま油」と呼ばれ、無色透明で香りが少ないです。

ビタミンEやセサミンなどのポリフェノールが豊富で、抗酸化作用、免疫強化などの効果が期待されます。

ドレッシングの内容成分により、カロリーなど栄養価は、変わってきますが、どちらも高カロリーです。かけ過ぎには、注意しましょう。

香りや風味を味わう食べ方の時には、ゴマ油を。素材の味を味わいたい時には、サラダ油を使うなどその日の献立に合わせて、使っていただければと思います。

