

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		エネルギー	たんぱく質
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)／クリーム(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／だいずもやし／幼児用野菜&フルーツジュース	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	588 kcal 19.9 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	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／コア(ブレン)／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 たんぱく質	710 kcal 26.9 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／菓子	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 たんぱく質	574 kcal 24.7 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／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	487 kcal 19.2 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／菓子	まがれい 40g／たまご／干ひじき(スルメ釜、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 たんぱく質	508 kcal 22.5 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／チンゲンサイ	牛乳 クリームコンフェ	エネルギー たんぱく質	489 kcal 19.2 g
14 金	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレークヨーグル	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレークヨーグル	精白米／上白糖／ごま(乾)／さといも／コンフレーク／菓子	赤魚／豚モモ(脂肪なし)／油揚げ／木綿豆腐／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 たんぱく質	537 kcal 25.7 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(いり)／普通はるさめ(乾)／上白糖／大豆油／ごま油／菓子	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／サラダ菜／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 たんぱく質	520 kcal 23.6 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／カスタードフディング／カステラ	たまご／牛乳／豚ひき肉／ウインナー／カテージチーズ／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 カステラ	エネルギー たんぱく質	599 kcal 22.0 g
19 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 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／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)／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)	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質	563 kcal 18.0 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／どうぶつビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 40g／淡色辛みそ／かつお節／豚、ゼラチン／牛乳	にんにく(りん茎)／サラダ菜／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 たんぱく質	588 kcal 22.4 g
21 金	ごはん 焼き肉 盛：ちよれぎサラダ 野菜スープ ヨーグルト(ソファール)	かゆ 焼き肉風煮 ちよれぎサラダ 野菜スープ ヨーグルト(ソファール)	精白米／上白糖／ごま(いり)／調合油／すりごま／オリーブ油／ごま油／ベーコン／菓子	豚中種薄肩ロース(脂肪なし)／淡色辛みそ／きざみのり／ソファール元気ヨーグルト	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	491 kcal 15.8 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	びんなが／挽きわり納豆／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜／ほうれんそう／だいこん／バナナ	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質	464 kcal 23.6 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／菓子	豚こま肉／まぐろ缶詰(油漬フル缶詰)／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 たんぱく質	551 kcal 20.1 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／たまごホイロ	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／サラダ菜／チンゲンサイ／切干しいたけ／こん／さやえんどう／キャベツ	牛乳 たまごホイロ	エネルギー たんぱく質	558 kcal 23.6 g

2025 年 11 月 みはら園献立表

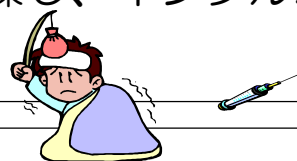
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 ／ 曜	献立名	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	
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	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／ペー コン／ピーチゼリー／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／はく さい／幼児用野菜＆フルフ ジュース	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

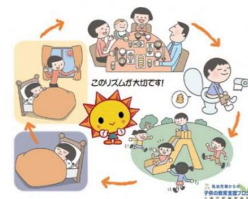
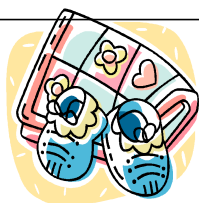
(1食当たり)

	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、 α -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ります。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。

