

2024 年 1 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			
9 火	カレーライス 盛：スティックサラダ ゼリー	カレーライス スティックサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖 ／ゼリー／どうぶつビ スケット	豚こま肉	玉葱／にんじん／ト マト缶／キャベツ／ きゅうり／だいこん ／幼児用ぶどう ジュース	幼児用ぶどうジュース どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	507 kcal 12.3 g 11.4 g 2.4 g
10 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	精白米／パン粉（乾 燥）／調合油／上白 糖／調合油／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉／牛 乳／たまご／まぐろ缶詰 （油漬フルクト）／絹ごし豆 腐／米みそ／コア（フ レーン）	にんじん／玉葱／ きゅうり／サラダ菜 ／だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	561 kcal 24.8 g 21.5 g 2.5 g
11 木	味噌ラーメン 移：ぎょうざ フルーツポンチ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツポンチ	中華めん（ゆで）／調 合油／ごま油／上白 糖／薄力粉／バター	米みそ／ゼラチン／ 牛乳／たまご	キャベツ／にんじん／玉 葱／コーン／もやし／長 ねぎ／しょうが／にんに く／サラダ菜／温州蜜柑 缶詰（果肉）／もも（缶詰果 肉）／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 18.9 g 26.8 g 1.9 g
12 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、油揚げ） バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、たまご） バナナ	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ 上白糖／オリーブ油 ／ごま油／菓子	鶏若鶏肉モモ／きざ みのり／油揚げ／米 みそ／かつお節	にんにく（りん茎）／トマ ト／レタス／サニーレタ ス／キャベツ／玉葱／生 しいたけ（菌床栽培、生） ／バナナ／幼児用野菜&フ ルーツ	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 食塩相当量	549 kcal 18.1 g 21.5 g 2.2 g
15 月	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物（ミカン缶）	青菜がゆ 魚フライ煮 おけんちゃん みかん缶	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／調合 油／さといも／板こ んにやく／上白糖／ 菓子	乾燥わかめ（板わか め）／白身魚／たまご ／がんもどき	サラダ菜／にんじん ／だいこん／ごぼう ／温州蜜柑缶詰（果 肉）／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 食塩相当量	498 kcal 17.8 g 11.2 g 1.8 g
16 火	ごはん 移：つくね焼き 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（わかめ、豆腐） ゼリー	かゆ つくね焼き風煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁（豆腐） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／かた くり粉／調合油／とうもろこ し（玄穀）／マヨネーズ（全卵 型）／上白糖／ゼリー／どう ぶつビスケット	鶏ひき肉／たまご／ 牛乳／ヨーグルト（全 脂無糖）／生わかめ／ 絹ごし豆腐／米みそ	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／日本かぼ ちや／きゅうり／ほ んしめじ	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	506 kcal 17.4 g 17.9 g 1.5 g
17 水	ごはん 魚の照り焼き 野菜の素揚げ 千草和え 春雨スープ 果物（りんご）	ごはん 魚の照り焼き 千草和え 大根スープ りんごのコンポート	精白米／上白糖／薄 力粉／調合油／ごま （いり）／緑豆はる さめ／菓子	さわら／たまご／油 揚げ／なると／牛乳	サラダ菜／にんじん ／だいこん／ほうれ んそう／玉葱／葉ね ぎ／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 13.7 g 14.7 g 2.2 g
18 木	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ヨーグルト（ﾌﾙｸﾞﾘｯﾌﾟ）	かけうどん 鶏団子のつぶら煮 さつまいものきんぴら ヨーグルト（ﾌﾙｸﾞﾘｯﾌﾟ）	うどん（ゆで）／薄力 粉／かたくり粉／調 合油／上白糖／カル ソフトクッキー	しばえび／たまご／ フルガリア／まめび よ（いちご）	玉葱／葉ねぎ／にん じん／れんこん	まめびよ カルテツビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 23.2 g 18.4 g 2.7 g
19 金	かつちき飯 移：松風焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） ゼリー	おじや 松風焼き 伴三絲 味噌汁（ほうれん草、豆腐） ゼリー	精白米／上白糖／パ ン粉／普通はるさめ （乾）／調合油／ごま 油／ゼリー／菓子	油揚げ／鶏ひき肉／ 米みそ／牛乳／たま ご／ロースハム／絹 ごし豆腐	ずいき／生ぜんまい（ゆ で）／にんじん／干し椎茸 ／ごぼう／玉葱／サラダ 菜／きゅうり／チンゲ ンツァイ／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 食塩相当量	584 kcal 22.2 g 15.7 g 3.0 g
22 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナ	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖 ／じゃがいも／調合油 ／焼きふ（観世ふ） ／菓子	豚肩ロース／米みそ ／かつお節／ヤクル ト	玉葱／にんじん／青 ピーマン／たけのこ （ゆで）／キャベツ ／バナナ	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 15.8 g 17.3 g 1.2 g
23 火	ごはん 移：ツナボール 移：ブロッコリーおほかあえ すまし汁（かまぼこ、えのき） 果物（みかん）	かゆ ツナボールのホワイトソース煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁（豆腐） ミカン缶	精白米／じゃがいも ／薄力粉／パン粉／ 調合油／バナノウエ ハース	まぐろ油漬フレーク ／角チーズ／牛乳 ／たまご／かつお節 ／むしかまぼこ	玉葱／サニーレタス ／ブロッコリー ／きゅうり／えのきた け	牛乳 カル鉄ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 18.8 g 15.9 g 2.2 g
24 水	ロールパン グラタン 盛：ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソフル）	フレンチトースト グラタン ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソフル）	ロールパン／ソフトタイフ マーガリン／マカロニ／じゃ がいも／調合油／薄力粉／有 塩バター／パン粉（乾燥）／上 白糖／ベーコン／菓子	ウインナー／牛乳／バル メザンチーズ／プロセス チーズ／ささみ水煮フ レーク／ソファール元氣 ヨーグルト	玉葱／にんじん ／キャベツ／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 食塩相当量	546 kcal 18.6 g 25.4 g 3.8 g
25 木	ごはん とんかつ きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） 果物（いちご）	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） 果物（いちご）	精白米／パン粉（乾燥） ／薄力粉／調合油／ごま油 ／上白糖／焼きふ（観世 ふ）／衛生ポロー	豚モモ（脂肪なし） ／たまご／米みそ／か つお節／牛乳	トマト／きゅうり ／もやし／だいこん ／いちご	牛乳 たまごボーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 20.7 g 17.5 g 1.8 g
26 金	ごはん 魚のムニエルマトソース 盛：ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） 手作りゼリー	かゆ 魚のムニエルマトソース ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉 ／調合油／バター ／オリーブ油／上白糖 ／じゃがいも／菓子	生鮭／たまご／米み そ／かつお節／豚、ゼ ラチン／牛乳	トマト缶詰（ホール） ／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	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 24.4 g 22.2 g 2.1 g
29 月	サンドイッチ 盛：ブロッコリーサラダ コンソメスープ ダノン	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ ダノン	食パン（市販品） ／有塩バター／マヨ ネーズ／ベーコン ／上白糖／調合油／菓 子	ロースハム／たまご ／プチダノン／アン ドミルクいちご	いちごジャム（低糖 度）／ブロッコリー ／玉葱／にんじん	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 18.3 g 23.6 g 2.2 g

2024 年 1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	
		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 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁（人参、ふ） バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁（人参、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉 ／なたね油／普通は るさめ（乾）／上白糖 ／マヨネーズ／ふ／ カステラ	びんなが／たまご ／米みそ／かつお節 ／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／きゅうり／にんじ ん／バナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
31 水	ごはん 移：肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（あさり、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（かぶと豆腐） ゼリー	精白米／上白糖／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／かつお節／し らす干し（微乾燥品）／あ さり／油揚げ／米みそ／ かたくちいわし（煮干し） ／牛乳	玉葱／ごぼう／にん じん／しょうが／ほ うれんそう	牛乳 お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.0 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	580	22.0	18.0	240	1.8
摂取量	527	19.2	18.1	272	2.2



新年あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました！

手洗いやうがいをきちんとして、感染症を予防し、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょ。

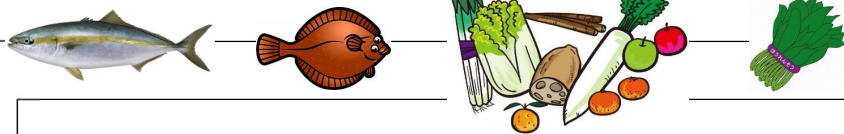
新年の食べ物といえば、お雑煮や七草がゆを思い浮かべる方も多いかもかもしれませんが旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう。



七草粥

冬の寒い季節には、野菜の甘さを増したり、魚介類にたっぷりの脂が乗ったりと、寒いからこそ美味しい食材が沢山できます。意識せず、旬の食材を旬の季節に食べているかもしれません。

旬の食材「ぶり」



【ぶりの照り焼き】

(材料) 4人分

ぶり	4切れ
醤油	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1
サラダ油	大さじ1

(作り方)

- ① 醤油、酒、みりん、砂糖、すりおろし生姜を合わせておく。
- ② ①にぶりを30分漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、②のぶりを焼く。
- ④ ぶりの両面を焼き、火が通ったら、残りの調味料①を入れ、表面をからめる。

下処理としてぶりを塩水に30分漬けておくと臭みが消え、ふっくら焼き上がります。

調味料は、適宜、量を加減して下さい。

