

2024 年 2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	本の調子を整えるもの		
木	カレールイス ハムサラダ コア	カレールイス 野菜サラダ コア	精白米/じゃがいも /調合油/上白糖/ 薄力粉/バター	豚こま肉/ロースハ ム/コア(プレー ン)/牛乳/たまご	玉葱/にんじん/ト マト缶/はくさい/ きゅうり/だいずも やし	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.8 g
金	ごはん 魚の蒲焼き キャベツのさつと煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	かゆ 魚の蒲焼き キャベツのさつと煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	精白米/薄力粉/調 合油/上白糖/じゃ がいも/菓子	魚/米みそ(淡色辛 みそ)/かつお加工 品(かつお節)/豚 ゼラチン/牛乳	おろししょうが/に んじん/キャベツ/ コーン	牛乳 お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
日	ごはん チキンカツ ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	精白米/パン粉(乾 燥)/薄力粉/なた ね油/上白糖/ゼ リー/菓子	鶏成鶏肉モモ(皮なし) /たまご/まぐろ缶詰(油漬 ルー付付)/絹ごし豆腐/ 米みそ(淡色辛みそ)/か つお加工品(かつお節) /アシドミルクいちご	トマト/ブロッコ リー/きゅうり/に んじん/玉葱	アシドミルク お菓子	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
火	ごはん 青椒肉絲 フライドポテト 味噌汁(大根、なると) バナナ	かゆ 青椒肉絲風煮 マッシュポテト 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	精白米/かたくり粉 /なたね油/上白糖 /じゃがいも/大豆 油/カステラ	豚中型種モモ(脂身 付き)/なると/米 みそ/牛乳	青ピーマン/たけの こ(水煮缶詰)/だい こん/バナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g
水	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物(ミカン缶)	かゆ 青菜かゆ 魚フライ おけんちゃん 果物(ミカン缶)	精白米/パン粉(乾 燥)/薄力粉/なた ね油/さといも/板 こんにやく/上白糖 /菓子	乾燥わかめ(板わか め)/メルルーサ/ たまご/がんもどき /牛乳	サラダ菜/にんじん /だいこん/ごぼう /温州蜜柑缶詰(果 肉)	牛乳 お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
木	ごはん 肉団子の甘辛煮 春雨サラダ(和風) 味噌汁(人参、油揚げ) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	精白米/パン粉(乾 燥)/上白糖/かた くり粉/はるさめ/ 調合油/caせんべい	豚ひき肉/牛乳/たま ご/ロースハム/油揚 げ/米みそ(淡色辛 みそ)/かつお加工品(か つお節)/プチダノン	にんじん/玉葱/サ ラダ菜/きゅうり	牛乳 カルせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
金	ごはん オムレツ(ウインナー添え) ポテトサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) プリン	かゆ オムレツ ポテトサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) プリン	精白米/上白糖/調 合油/じゃがいも/ マヨネーズ/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/ロースハ ム/絹ごし豆腐/米みそ (淡色辛みそ)/まめびよ (いちご)	玉葱/にんじん/ リーフレタス/きゅ うり/はくさい	まめびよ お菓子	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 31.8 g 食塩相当量 2.1 g
火	味噌ラーメン 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/どうぶつビス ケット	米みそ/豚、ゼラチ ン	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 じん/サラダ菜/温州蜜柑 缶詰(果肉)/もも(缶詰果 肉)/バナナ/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 507 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
水	ごはん 鶏肉のから揚げ レタスサラダ 味噌汁(えのき、ふ) バナナ	かゆ 鶏肉のから揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁(人参、ふ) 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/ふ/菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)40/きざみの り/米みそ(淡色辛 みそ)/かつお加工 品(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/えのきた け/にんじん/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 567 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
木	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の納豆和え 春雨スープ ココアムース	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 大根スープ ココアムース	精白米/薄力粉/調 合油/緑豆はるさめ /ココアムース/ウ エハース	生鮭/挽きわり納豆 /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	牛乳 ウエハース	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
金	かけうどん かき揚げ(ちくわ) かぼちゃの金平風 ヨーグルト(ﾌﾟﾗｸﾞﾘｱ)	かゆ かけうどん 魚のてんぷら かぼちゃの金平風 ヨーグルト(ﾌﾟﾗｸﾞﾘｱ)	うどん(ゆで)/てん ぷら粉/調合油/上 白糖/菓子	茹しらす/焼き竹輪 /ブルガリア	玉葱/ごぼう/にん じん/葉ねぎ/日本 かぼちゃ	牛乳 お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g
月	ごはん マグロの竜田揚げ ミモザサラダ すまし汁(かまぼこ、えのき) ゼリー	ごはん マグロの竜田揚げ ミモザサラダ すまし汁(ふ、人参) ゼリー	精白米/かたくり粉 /なたね油/上白糖 /オリーブ油/ゼ リー/菓子	びんなが/たまご/ むしかまぼこ/かつ お加工品(かつお節) /牛乳	しょうが/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/えのきた け/ねぎ	牛乳 お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
火	炊き込みごはん 松風焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	おじや 松風焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	精白米/パン粉/上 白糖/普通はるさめ (乾)/大豆油/ごま 油/caせんべい	鶏ももこま肉/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/ソフール元 気ヨーグルト/まめびよ (いちご)	にんじん/ごぼう/ 干し椎茸/玉葱/サ ラダ菜/きゅうり/ チンゲンツアイ	まめびよ ソフトCaせんべい	エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
水	ロールパン グラタン フラワーサラダ コンソメスープ 果物(りんご)	フレンチトースト グラタン フラワーサラダ コンソメスープ りんごのコンポート	ロールパン/ソフトタイ プマーガリン/マカロニ スパゲッティ/じゃがい も/大豆油/薄力粉/有 塩バター/パン粉(乾燥) /なたね油/ごま油/上 白糖/ベーコン/菓子	ウインナー/牛乳/ パルメザンチーズ/ プロセスチーズ/ ロースハム	玉葱/カリフラワー /ブロッコリー/チ ンゲンサイ/りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 30.8 g 食塩相当量 3.6 g
木	ごはん ツナボール コールスローサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(みかん)	かゆ ツナボールコンソメ煮 コールスローサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(みかん缶)	精白米/じゃがいも/薄 力粉/パン粉/揚げ油 (調合油)/調合油/上 白糖/マヨネーズ/ど うぶつビスケット	まぐろ油漬フレーク /角チーズ/牛乳/ たまご/米みそ(淡 色辛みそ)/かつお 加工品(かつお節)/ ヤクルト	玉葱/サニーレタス /キャベツ/きゅう り/りんご	ヤクルト 米粉のお菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g

2024 年 2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	たらこスパゲティー 鶏の照り焼き 野菜スープ ゼリー	たらこスパゲティー 鶏団子の照り焼き 野菜スープ ゼリー	マカロニスパゲッティ/ なたね油/有塩バター/ マヨネーズ/上白糖/調 合油/ベーコン/ゼリー /菓子	たらこ/きざみのり /鶏若鶏肉モモ(皮 なし)/牛乳	玉葱/しょうが/サ ラダ菜/レタス/ キャベツ/にんじん	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質	523 kcal 27.6 g
27 火	ごはん とんかつ きゅうりともやしの和え物 味噌汁(かぶ、ふ) お米のムース	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁(かぶ、ふ) お米のムース	精白米/パン粉(乾 燥)/薄力粉/なた ね油/ごま油/上白 糖/焼きふ(親世ふ) /お米のムース/ピ スコ	豚モモ(脂肪なし)/ たまご/米みそ(淡 色辛みそ)/かつお 加工品(かつお節)/ 牛乳	トマト/きゅうり/ もやし/かぶ	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質	606 kcal 22.1 g
28 水	ごはん さばのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(みかん)	かゆ さばのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(みかん缶)	精白米/薄力粉/上 白糖/調合油/焼き ふ(親世ふ)/菓子	まさば 40g/さ さみ水煮フレーク/ 米みそ(淡色辛みそ) /かつお加工品(か つお節)	サラダ菜/にんじん /キャベツ/きゅう り/ほうれんそう/ 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	503 kcal 19.2 g
29 木	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ 果物(いちご)	おじや 棒棒鶏(団子風) 卵スープ 果物(いちご)	精白米/調合油/上 白糖/すりごま/ご ま油/かたくり粉/ 薄力粉/なたね油	焼き豚/たまご/鶏 若鶏肉ささ身/生わ かめ/牛乳/クリーム (乳脂肪・植物性脂 肪)	にんじん/生しいた げ/玉葱/トマト/ きゅうり/にんにく (りん茎)/しょうが /長ねぎ/いちご	牛乳 クレープ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 kcal 23.0 g 16.1 g
							食塩相当量	3.5 g
							食塩相当量	1.9 g
							食塩相当量	2.4 g
							食塩相当量	1.9 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	580	22.0	18.0	240	1.8
摂取量	553	21.7	19.8	267	2.3

～鬼は外、福は内～ 2月3日は節分です

節分は、季節を分ける日(立春の前日)で「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願い、悪いもの(病気)を払う日とされ、鬼に向かって豆をまき追い出します。

豆まきの豆(炒った大豆)、ピーナッツなど乾燥したものは、誤嚥の危険があります。消費者庁より未就学のお子さんには、食べさせないように注意喚起されています。また、大豆アレルギーのお子さんは、誤食に注意しましょう！！



大豆は、畑のお肉と言われるほど、良質なたんぱく質が豊富です。また、食物繊維やサポニンなど含まれ、善玉のコレステロールを増やします。これからの時期アレルギー症状に悩む人が増えてきますが、食物繊維は、アレルギー疾患を発症させる物質(化学物質、脂溶性のもの等)などを吸着し、便と一緒に排泄するので、豆類、根菜類、海藻類等を積極的に食べるようにしましょう！！

大豆クイズ

解答は、このページのイラストをみてね。

下記より大豆、大豆製品をすべて選んでください。

枝豆 あずき 豆腐 味噌 醤油 ごま 納豆 はんぺん 油揚げ 大根
厚揚げ さつま揚げ いんげんまめ きなこ ほうれん草

