

2024 年 3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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 金	ちらし寿司 鶏団子の照り焼き ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	ちらし風粥 鶏団子の照り焼き風煮 ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	精白米／上白糖／ゼリー／菓子	焼きのり／まぐろ油漬フレーク／たまご／大正えび／鶏もも肉／あさり(缶詰、水煮)／かつお節／こんぶ	しょうが／サラダ菜／マト／にんにく／えのきたけ／にんじん	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質	533 kcal 22.2 g	脂質 食塩相当量	14.8 g 3.0 g
4 月	ドライカレー 親子サラダ コア	ドライカレー 親子サラダ コア	精白米／調合油／上白糖／オリーブ油／マヨネーズ／菓子	豚ひき肉／鶏若鶏肉ささ身(ゆで)／たまご／コア(プレーン)／牛乳	にんじん／玉葱／トマス／にんにく／しょうが／サニーレタス／きゅうり	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	570 kcal 24.6 g	脂質 食塩相当量	19.5 g 1.7 g
5 火	ごはん ぶりの照り焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁(椎茸、豆腐) 果物(みかん)	かゆ ぶりの照り焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐) 果物(みかん缶)	精白米／上白糖／衛生ボーロ	ぶり／かつお節／絹ごし豆腐／淡色辛みそ	しょうが／サラダ菜／ブロッコリー／きゅうり／生しいたけ／玉葱／幼児用りんごジュース	りんごジュース たまごボーロ	エネルギー たんぱく質	463 kcal 21.1 g	脂質 食塩相当量	11.4 g 1.6 g
6 水	わかめご飯 移：肉団子の甘辛煮 かぼちゃのソテー すまし汁(油揚げ、ふ) バナナ	青菜がゆ 肉団子の甘辛煮 かぼちゃのソテー すまし汁(玉葱、ふ) バナナ	精白米／パン粉(乾燥)／なたね油／上白糖／かたくり粉／調合油／焼きふ(観世ふ)／菓子	乾燥わかめ(板わかめ)／豚ひき肉／牛乳／たまご／油揚げ／かつお節／こんぶ／まめびよ(いちご)	にんじん／玉葱／サラダ菜／日本かぼちゃ／えのきたけ／バナナ	まめびよ お菓子	エネルギー たんぱく質	552 kcal 20.9 g	脂質 食塩相当量	21.7 g 2.1 g
7 木	ごはん (移)魚フライ 盛：コーンサラダ 味噌汁(もやし、卵) ゼリー	かゆ 魚フライ煮 コーンサラダ 味噌汁(もやし、卵) ゼリー	精白米／パン粉(乾燥)／薄力粉／サラダ油／上白糖／オリーブ油／ゼリー／バター	まがれい 40g／たまご／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	レタス／キャベツ／にんじん／とうもろこし(冷凍)／きゅうり／もやし	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	569 kcal 22.0 g	脂質 食塩相当量	18.8 g 1.3 g
8 金	ごはん 移：チキンナゲット チンゲン菜ソテー 味噌汁(大根、サツマ芋) ダノン	かゆ チキンナゲット チンゲン菜ソテー 味噌汁(大根、サツマ芋) ダノン	精白米／じゃがいも／マヨネーズ／かたくり粉／調合油／さつまいも／菓子	鶏若鶏肉ひき肉／おから(新製法)／ロースハム／米みそ／プチダノン／牛乳	玉葱／トマト／チンゲンサイ／エリンギ／だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	563 kcal 17.6 g	脂質 食塩相当量	22.0 g 2.3 g
11 月	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	かゆ 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	精白米／上白糖／ごま油／焼きふ(観世ふ)／カスタードプリン／菓子	赤魚／干ひじき(ｽﾏｲﾝ)／いんげん(乾燥)／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	しょうが／ほうれん草／にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	492 kcal 23.6 g	脂質 食塩相当量	14.6 g 2.1 g
12 火	パンズ とんかつ 盛：ツナサラダ 中華風野菜スープ お米のムース	フレンチトースト メンチカツ風煮 ツナサラダ 中華風野菜スープ お米のムース	強力粉／上白糖／ほちみつ／バター／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／マヨネーズ／ごま油／お米のムース／どうぶつビスケット	牛乳／豚モモ(脂肪なし)／たまご／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸ)／ロースハム／アシドミルクいちご	キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／だいずもやし／玉葱	アシドミルク どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	553 kcal 22.3 g	脂質 食塩相当量	29.1 g 2.3 g
13 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の煮揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、油揚げ) バナナ	かゆ 鮭の塩焼き 野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、じゃが芋) バナナ	精白米／薄力粉／調合油／じゃがいも／菓子	生鮭／しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節	サラダ菜／にんじん／ごぼう／ほうれん草／玉葱／バナナ／幼児用野菜&ﾌﾙｰﾂ	野菜&ﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ お菓子	エネルギー たんぱく質	522 kcal 21.1 g	脂質 食塩相当量	15.9 g 2.4 g
14 木	ごはん 移：つくね焼き 盛・移：ポテトサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	かゆ つくね焼き ポテトサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	精白米／パン粉(乾燥)／かたくり粉／大豆油／上白糖／じゃがいも／マヨネーズ／ゼリー／ビスコ	鶏ひき肉／たまご／牛乳／ロースハム／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／かつお節／ヤクルト	にんじん／玉葱／トマス／きゅうり／サラダ菜	ヤクルト ビスコ	エネルギー たんぱく質	556 kcal 17.7 g	脂質 食塩相当量	15.9 g 1.6 g
15 金	ごはん 鶏肉の天ぷら 盛：ハムサラダ 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース	かゆ 鶏団子揚げ サラダ 味噌汁(大根、ふ) ココアムース	精白米／薄力粉／かたくり粉／調合油／上白糖／ココアムース／菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付き)40g／たまご／ロースハム／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節	サラダ菜／キャベツ／にんじん／きゅうり／だいずもやし／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	614 kcal 19.3 g	脂質 食塩相当量	24.6 g 1.7 g
18 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ)	おじや 棒棒鶏 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ)	精白米／調合油／上白糖／すりごま／ごま油／かたくり粉／菓子	焼き豚／たまご／鶏若鶏肉ささ身／生わかめ／ブルガリア牛乳	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	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	586 kcal 26.4 g	脂質 食塩相当量	20.4 g 2.5 g
19 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(えのき、ふ) 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(人参、ふ) 手作りゼリー	精白米／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／上白糖／調合油／ごま油／ふ／どうぶつビスケット	びんなが／ロースハム／たまご／淡色辛みそ／米みそ／豚、ゼラチン／まめびよ(いちご)	しょうが／サラダ菜／きゅうり／にんじん／えのきたけ	まめびよ 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質	560 kcal 29.5 g	脂質 食塩相当量	17.5 g 1.8 g
21 木	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) ヨーグルト(ソファール)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) ヨーグルト(ソファール)	精白米／かたくり粉／薄力粉／調合油／上白糖／オリーブ油／カステラ	鶏もも肉／たまご／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／ソファール元氣ヨーグルト／牛乳	おろししょうが／リーフレタス／キャベツ／ブロッコリー／きゅうり／にんじん／とうもろこし／こまつな	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質	603 kcal 26.0 g	脂質 食塩相当量	22.6 g 1.9 g
25 月	ごはん 移：ツナボール 盛：グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ、玉葱) ゼリー	かゆ ツナボール グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ、玉葱) ゼリー	精白米／じゃがいも／薄力粉／パン粉／調合油／ゼリー／菓子	まぐろ油漬フレーク／角チーズ／牛乳／たまご／生わかめ／淡色辛みそ／かつお節	玉葱／トマト／アスパラガス／きゅうり／とうもろこし缶詰(ﾍﾙ)／キャベツ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	558 kcal 18.7 g	脂質 食塩相当量	19.4 g 2.0 g

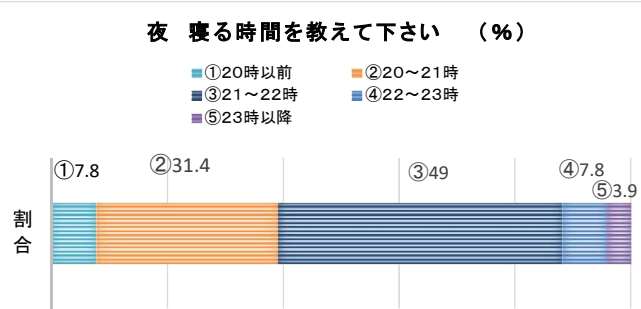
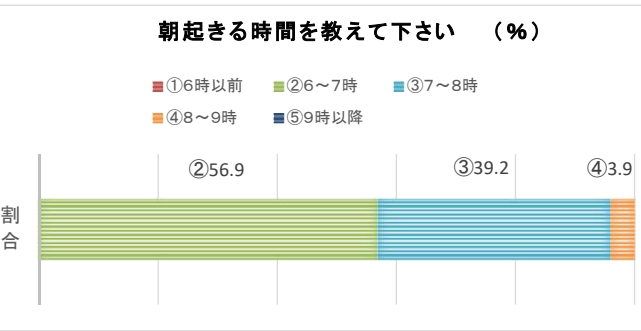
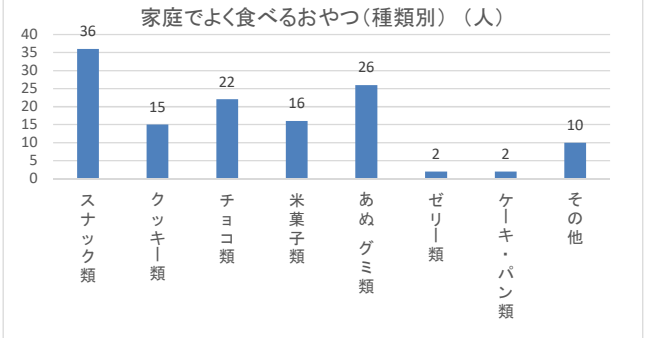
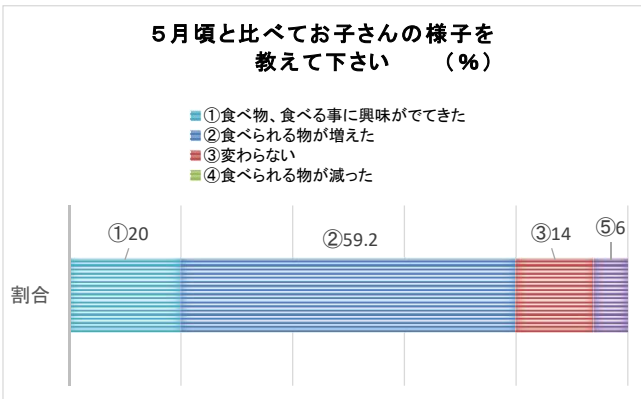
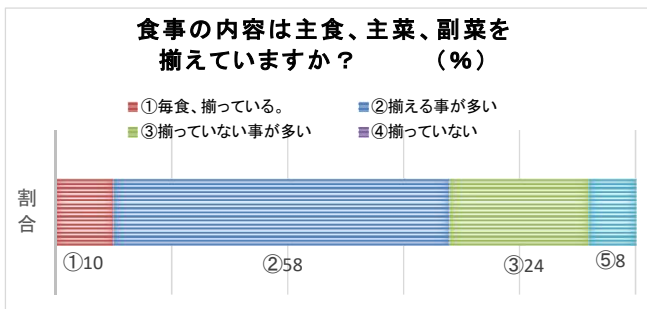
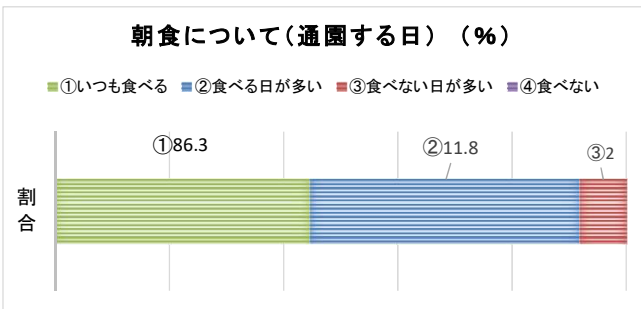
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

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 火	移：オムライス 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ココアムース	かゆ ふわふわ卵 マセドアンサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ココアムース	精白米／バター／上白糖／調合油／さつまいも／マヨネーズ／焼きふ（観世ふ）／ココアムース／カルソフトクッキー	鶏ももこま肉／たまご／牛乳／カテージチーズ／淡色辛みそ／かつお節	玉葱／にんじん／生しいたけ／りんご／きゅうり／サラダ菜／かぶ	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g

(1食あたり)

	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	557	22.5	19.6	216	2.1

食生活に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
結果をまとめましたので、一部ご紹介します。



(まとめ)  
 ①朝食については、98%が「毎朝食べる、食べる日が多い」と回答していました。一日の活力となる朝食です。これからも毎日、朝食を食べ、登園できるように心掛けていきましょう。  
 ②5月頃と比較し、「食べ物に興味生まれ、食べられる物が増えた」と回答した人は、79.6%と多く、給食でも残食が減ってきています。お子さんの成長を感じます。  
 ③生活リズムでは、「22時以降の就寝」が10%となっています。遅い就寝は、起床時間や朝食の喫食状況に影響し、体調を崩すこともあります。早く寝る生活習慣を心掛けましょう。  
 ④おやつは、「スナック菓子」が多く次に「あめ・グミ類、チョコ類」となっています。単品では、「チョコレート、グミ、せんべい、ポテトチップス」が多かったです。糖、油、塩分のとり過ぎに繋がることもあるので、「時間、量、終わりのサイン」を決め、食事に影響しないようにしましょう。  
 これから保護者の方のご意見・ご感想を踏まえ、安全で安心な美味しい給食の提供に心掛けていきます。

