

# 2024年4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
9 火	カレーライス 盛：コーンサラダ バナナ	カレーライス コーンサラダ バナナ	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/オ リーブ油/caせんべい	豚こま肉/ヤクルト	玉葱/にんじん/トマ ト缶/キャベツ/とう もろこし(冷凍)/ きゅうり/バナナ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー たんぱく質	449 kcal 12.7 g
10 水	カドイチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスー プ ダノン	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 サラダ コーンクリームスー プ ダノン	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/菓子	ロースハム/たまご/ ささみ水煮/フレク/ 牛乳/クリーム(乳脂 肪)/プチダノン	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)/幼児用 野菜&フルーツジュース	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	566 kcal 19.0 g
11 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、豆腐) フルーツポンチ	かゆ 豚団子の生姜焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、豆腐) フルーツポンチ	精白米/調合油/上白 糖/どうぶつビスケッ ト	豚肩ロース肉/茹でし らす/絹ごし豆腐/米 みそ(淡色辛みそ)/か つお節/豚、ゼラチン /牛乳	玉葱/おろししょうが /ほうれん草/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	504 kcal 22.8 g
12 金	ごはん 移：コロケ ひじきの炒め煮 味噌汁(大根、ふ) プリン	かゆ コロケ 大根の炒め煮 味噌汁(大根、ふ) プリン	精白米/じゃがいも/調 合油/薄力粉/パン粉 (乾燥)/ごま油/上白糖 /焼きふ(親世ふ)/カス タードプディング/菓子	豚ひき肉/たまご/干 ひじき(ステルス釜、乾) /油揚げ/米みそ(淡 色辛みそ)/かつお節 /牛乳	玉葱/キャベツ/にん じん/だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	535 kcal 19.4 g
15 月	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ 味噌汁(えのき、油揚げ) ヨーグルト(ソフール)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁(大根、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	精白米/かたくり粉/ 薄力粉/調合油/ごま 油/上白糖/菓子	鶏もも肉/ロースハム /油揚げ/米みそ(淡 色辛みそ)/かつお節 /ソフール元気ヨー グルト/牛乳	おろししょうが/リー フレタス/きゅうり/ もやし/えのきたけ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	527 kcal 22.1 g
16 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロックリーおかかあえ 豚汁 果物(りんご)	かゆ 鮭の塩焼き ブロックリー和え物 豚汁 りんごのコンポート	精白米/さといも/ど うぶつビスケット	生鮭/むしかまぼこ/ かつお節/豚もも(脂 肪なし)/油揚げ/木 綿豆腐/こんぶ/米み そ(淡色辛みそ)/牛乳	サラダ菜/ブロッコ リー/だいこん/ごほ り/にんじん/りんご	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	461 kcal 25.0 g
17 水	ハヤシライス 盛：ハムサラダ ゼリー	ハヤシライス ツナサラダ 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/ゼリー/菓子	和牛肩(脂肪なし)/ク リーム(乳脂肪)/ロ ースハム	にんじん/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/だ いごもやし	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質	520 kcal 11.8 g
18 木	ごはん 移：白身魚のフライ 盛：スティックサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) ゼリー	かゆ 魚のフライ煮 スティックサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) ゼリー	精白米/パン粉/薄力 粉/調合油/上白糖/ 焼きふ(親世ふ)/ゼ リー/カステラ	あぶらかい/たまご /米みそ(淡色辛みそ) /かつお節/牛乳	トマト/キャベツ/ きゅうり/にんじん/ だいこん/ほうれんそ う	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質	487 kcal 21.6 g
19 金	焼きそば 移：シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ブルガリア)	あんかけうどん シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ブルガリア)	蒸し中華めん/調合油 /しゅうまいの皮/か たくり粉/菓子	豚こま肉/きざみのり /豚ひき肉/たまご/ 生わかめ/ブルガリア	キャベツ/にんじん/ 玉葱/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	481 kcal 21.1 g
22 月	チャーハン 棒棒鶏 春雨スープ コア	おじや 棒棒鶏 大根スープ コア	精白米/調合油/上白 糖/すりごま/ごま油 /緑豆はるさめ/菓子	焼き豚/たまご/鶏若 鶏肉ささ身/なると/ コア(プレーン)/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/さやいんげん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	510 kcal 24.5 g
23 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(大根、しいたけ) フルーツヨーグルト	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁(大根、玉葱) フルーツヨーグルト	精白米/かたくり粉/ 調合油/さつまいも/ マヨネーズ/上白糖/ ビスコ	びんなが/カテージチー ズ/油揚げ/米みそ(淡 色辛みそ)/かつお節/ ヨーグルト(全脂無糖)/ クリームチーズ/牛乳	しょうが/サラダ菜/りん ご/にんじん/きゅうり/ だいこん/生しいたけ/温 州蜜柑缶詰(果肉)/もも(缶 詰果肉)/バナナ/パイン アップル(缶詰)	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質	514 kcal 22.1 g
24 水	スパゲティ(移：ミートソース) 盛：ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲッティ/オリー ブ油/有塩バター/薄 力粉/上白糖/ゼリー /菓子	豚ひき肉/パルメザン チーズ/たまご/アシ ドミルクいちご	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/ ブロッコリー/きゅうり/ とうもろこし/チンゲンサ イ	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質	510 kcal 20.2 g
25 木	ごはん 赤魚の煮付け 移：フライドポテト 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(りんご)	かゆ 赤魚の煮付け マッシュポテト 味噌汁(キャベツ、卵) りんごのコンポート	精白米/上白糖/じゃ がいも/大豆油/薄力 粉/バター	赤魚/たまご/米みそ (淡色辛みそ)/かつお 節/牛乳	しょうが/ほうれんそ う/キャベツ/りんご	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	465 kcal 20.3 g
26 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁(えのき、ふ) ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 味噌汁(人参、ふ) ココアムース	精白米/パン粉/調合 油/上白糖/マヨネ ーズ/ふ/ココアムース /菓子	豚ひき肉/牛ひき肉/ 牛乳/たまご/米みそ	にんじん/玉葱/キャ ベツ/きゅうり/りん ご/えのきたけ/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	544 kcal 17.0 g
30 火	かけうどん 移：鶏肉の天ぷら ほうれん草の磯和え お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ほうれん草の和え物 お米のムース	うどん(ゆで)/薄力粉 /かたくり粉/調合油 /お米のムース/たま ごボーロ	鶏若鶏肉もも(皮付き) /たまご/焼きのり/ まめびよ(いちご)	ほうれんそう	まめびよ たまごボーロ	エネルギー たんぱく質	527 kcal 20.9 g
							脂 質	24.3 g
							食塩相当量	2.2 g

# 入園・進級おめでとうございます。

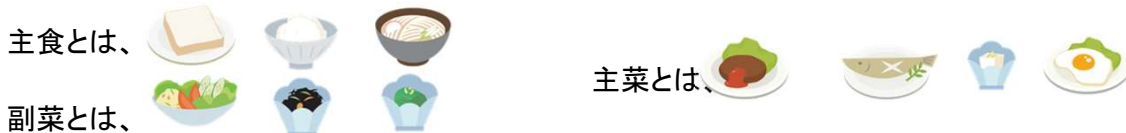
みはら園の給食は、調理室で作っています。  
健康で元気に楽しく過ごせるように栄養のバランスを考え、食べやすい献立を考えています。



## みはら園の給食は

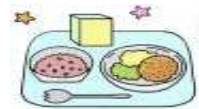


1 主食、主菜、副菜を揃えた食事とおやつも含めた完全給食を行っています。



2 園児の状態に合わせた食事の提供を行っています。

- ①食物アレルギー対応食の提供(医師の指示の下、保護者と相談して対応)
- ②口腔機能によりペースト食、マッシュ食、やわらか食、移行食の食事を提供。(個々の機能確認をしながら対応)
- ③偏食対応(盛り合わせ、別盛り、調味料の提供、白ご飯対応など個々に合わせた対応)



3 給食を通して食に興味を持ち、食の世界が広がるように、安心・安全で美味しい給食を目指しています。

<その他> 年間を通して、クッキングや花壇で育てた野菜などを使って、給食で食べられるものが増えるような取り組みを行っています。



### 給食の目標とする一食の栄養価＝基準値

日本人の食事摂取基準2020年版を参考にみはら園児の体重と身体活動量を考慮し、計算しました。



(1食当たり) 令和6年度の4月基準値と4月の献立の平均値(摂取量)

	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	520	19.5	16.0	240	1.8
摂取量	507	20	17.5	254	2.1



### 【簡単朝ごはんを紹介】 ～おにぎり～ (おこさんが食べやすい大きさ、形に握ろう!!)

”中身はちりめんじゃこ、しらす、鮭、かつお節、チーズ、ウインナーなどたんぱく質を入れましょう”  
「野菜の入った味噌汁」をプラスすれば、栄養のバランスがとれます。

(パン食の場合は、'チーズやヨーグルト'と'胡瓜と人参のスティックサラダや野菜ジュース'などを添えましょう。)

