

2024年5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		
1 水	ごはん 移：ツナボール ひじきの炒め煮 味噌汁（玉葱、油揚げ） 果物（オレンジ）	かゆ ツナボールホワイトソース煮 大根の炒め煮 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（オレンジ）	精白米／じゃがいも ／薄力粉／パン粉 揚げ油（調合油） ／ごま油／上白糖／菓 子	まぐろ油漬フレーク ／角チーズ／牛乳 ／たまご／干ひじき（ス テイク）／油揚 げ／淡色辛みそ／か つお節	玉葱／サニーレタス ／にんじん／バレン シアオレンジ	カルシン お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.0 g
2 木	ごはん 魚の蒲焼き キャベツのさっと煮 味噌汁（じゃが芋、人参） ゼリー	かゆ 魚の蒲焼き風煮 キャベツのさっと煮 味噌汁（じゃが芋、人参） オレンジゼリー	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／じゃ がいも／ゼリー／菓 子	鰹／淡色辛みそ／か つお節／牛乳	おろししょうが／ほ うれん草／キャベツ ／コーン	牛乳 お菓子	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.7 g
7 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／パ ナナ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー 449 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 2.0 g
8 水	ごはん 移：チキンカツ 盛：ツナサラダ 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン	かゆ メンチカツ ツナサラダ 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン	精白米／パン粉（乾 燥）／薄力粉／調合 油／上白糖／焼きふ （親世ふ）／カスター ドプディング／菓子	鶏成鶏肉モモ（皮な し）／たまご／まぐ ろ缶詰（油漬フルクリ ）／淡色辛みそ／か つお節／牛乳	トマト／ブロッコ リー／きゅうり／に んじん／キャベツ	牛乳 お菓子	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 25.2 g 食塩相当 2.3 g
9 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	かゆ 豚団子の生姜焼き ほうれん草の和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	精白米／調合油／ ピーチゼリー／どう ぶつビスケット	豚肩ロース肉／焼き のり／絹ごし豆腐 ／淡色辛みそ／かつ お節／牛乳	玉葱／おろししょう が／ほうれん草	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.6 g
10 金	サンドイッチ（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 ／ささみ水煮フレー 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 ）／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 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 3.8 g
13 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 鶏団子のから揚げ風煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁（大根、ふ） 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／淡色辛 みそ／かつお節／ソ フル元気ヨーグル 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 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.4 g 食塩相当 1.8 g
14 火	ごはん 移：鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 豚汁 果物（りんご）	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 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／豚モモ（脂肪 なし）／油揚げ／木 綿豆腐／かつお節 ／ごんぶ／淡色辛み そ／牛乳	サラダ菜／ほうれん そう／だいこん／ご ぼう／にんじん／り んご	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.7 g
15 水	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／幼児用リン ゴジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 544 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 1.6 g
16 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、豆腐） 手作りゼリー	かゆ 白身魚のフライ スティックサ ラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 手作りゼリー	精白米／パン粉／薄 力粉／調合油／上白 糖／カステラ	あぶらかかれい／たま ご／淡色辛みそ／か つお節／豚、ゼラチ ン／牛乳／豆腐	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 486 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.7 g
17 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 しゅうまい 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 481 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 3.2 g
20 月	ハヤシライス 盛：ハムサ ラダ ゼリー	ハヤシライス 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 ／だいずもやし	カルシン お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.2 g
21 火	ごはん 赤魚の煮付け ポテトフライ 味噌汁（キャベツ、卵） 果物（りんご）	かゆ 赤魚の煮付け ポテトフライ煮 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／薄力粉 ／パン粉（乾燥）／調 合油	赤魚／たまご／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 蒸しパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.7 g
22 水	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーお かかあえ お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ブロッコリーのおか かあえ お米のムース	うどん（ゆで）／て んぷら粉／調合油 ／お米のムース／た まごボーロ	かつお節／まめびよ （いちご）	玉葱／にんじん／葉 ねぎ／ブロッコ リー	まめびよ たまごボーロ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.3 g
23 木	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、豆腐） フルーツヨーグルト	精白米／かたくり粉 ／なたね油／さつま いも／マヨネーズ ／上白糖／ビスコ	ひんなが／カテー ジ チーズ／油揚げ／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 物） ／もも（缶詰果肉） ／バナナ ／パイナップル（缶 詰）	牛乳 ビスコ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.4 g

2024年5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		
24 金	チャーハン 棒棒鶏 春雨スープ コア	おじや 棒棒鶏 オニオンスープ 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／鶏若鶏肉さき身／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 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
27 月	移：スパゲティミートソース 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	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／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 510 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（大根、油揚げ） バナナ	かゆ 青椒肉絲風 マッシュポテト 味噌汁（大根、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉／調合油／上白糖／じゃがいも／薄力粉／バター	豚中型種モモ（脂身付き）／油揚げ／米みそ／牛乳／たまご	青ピーマン／たけのこ（水煮缶詰）／だいこん／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.7 g
29 水	炊き込みごはん さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） ぶどうムース	おじや さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） ぶどうムース	精白米／上白糖／普通はるさめ（乾）／調合油／ごま油／菓子	鶏ももこま肉／油揚げ／さわら／ロースハム／たまご／絹ごし豆腐／米みそ／ぶどうムース／牛乳	にんじん／ごぼう／干し椎茸／サラダ菜／きゅうり／チンゲンツアイ／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 24.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.4 g
30 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ すまし汁（油揚げ、人参） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ すまし汁（ふ、人参） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／なたね油／上白糖／かたくり粉／ゼリー／たまごボーロ	豚ひき肉／牛乳／たまご／しらす干し（微乾燥品）／油揚げ／かつお節／こんぶ	にんじん／玉葱／サラダ菜／ほうれん草	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
31 金	ごはん 移：チキンナゲット 肉じゃが 味噌汁（玉葱、卵） フルーツポンチ	かゆ チキンナゲット 肉じゃが 味噌汁（玉葱、卵） フルーツポンチ	精白米／じゃがいも／マヨネーズ／かたくり粉／調合油／上白糖／菓子	鶏若鶏肉ひき肉／おから（新製法）／豚肩（脂肪なし）／たまご／淡色辛みそ／豚、ゼラチン／牛乳	玉葱／トマト／にんじん／長ねぎ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g

	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	510	20.1	17.8	254	2.1

5月5日は『こどもの日』です。

子どもたちがすくすくと成長していることをお祝いし、これからの成長を祈る日です。ご家庭では、どんなこどもの日を過ごされますか？

みはら園の園庭には、たくさんのこいのぼりが空を泳いでいます。こいのぼりを見ながら、元気よく遊ぶ姿がみられます。

また、新年度がスタートし、約1か月が経ちます。お子さんも保護者の方も疲れが出やすい時期でもあります。



1日の始まりは、朝ごはんからです。しっかりエネルギーチャージをしましょう！！

朝ごはんをおいしく食べるためには、お腹がすいている事が重要です。

実践1：早起きをして、日の光を浴び、体と頭を目覚めさせます。

実践2：前日の間食、夜食を控えます。



【簡単朝ごはんを紹介】 ～簡単ささみサラダ～

（材料） 4人分

サラダチキン 1パック
きゅうり 1本
にんじん 1/4本
トマト 1/6個
好みのドレッシング 大さじ3～4

（作り方）

- 1 サラダチキンは、パックから出して、ほぐす。
- 2 きゅうりは、よく洗い、両端をカットし、千切りにする。人参は、皮を剥き、千切りにする。トマトは洗い、くし切りにする。
- 3 皿に2を盛り付け、その上に1を盛り付ける。トマトを横に沿える。
- 4 好みのドレッシングをかけて食べる。
（胡麻ドレッシングをかけると棒棒鶏風になります。マヨネーズと味噌を混ぜて味噌マヨネーズも美味しいです。）

