

# 2024年6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		
3 ／ 月	カレーライス 盛：ツナサラダ ヨーグルト(ソファール)	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト(ソファール)	精白米/じゃがいも ／調合油/上白糖 ／なたね油/菓子	豚こま肉/まぐろ缶詰(油漬ルー灰イト) ／ソファール元気ヨーグルト/牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶/ブロッコリー/きゅうり	牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.3 g
4 ／ 火	移：三色ごはん さつまいもスティック 味噌汁(もやし、ふ) ゼリー	三色かゆ さつまいもスティック風 味噌汁(もやし、ふ) ゼリー	精白米/上白糖/調合油/さつまいも/ ゼリー/caせんべい	たまご/鶏ひき肉/ 淡色辛みそ/かつお節/ヤクルト	ほうれんそう/もやし/エリンギ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.7 g
5 ／ 水	ごはん 移：コロッケ ひじきの炒め煮 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ コロッケ 大根の炒め煮 味噌汁(大根、豆腐) プリン	精白米/じゃがいも/ 大豆油/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/ごま油/上白糖/カスタードフディング/菓子	豚ひき肉/たまご/ 牛乳/干ひじき(アジイ釜、乾)/油揚げ/ 淡色辛みそ/かつお節	玉葱/キャベツ/ にんじん/だいこん/ 生しいたけ	カルシン お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.7 g
6 ／ 木	ごはん 魚の蒲焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋、人参) バナナ	かゆ 魚の蒲焼き風煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(じゃが芋、人参) バナナ	精白米/薄力粉/調合油/上白糖/じゃがいも/ウエハース	魚/焼きのり/淡色辛みそ/かつお節/牛乳	おろししょうが/ にんじん/ほうれんそう/バナナ	牛乳 ウエハース	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 金	ごはん 移：チキンカツ 盛：コーンサラダ 味噌汁(キャベツ、ふ) 果物(オレンジ)	かゆ メンチカツ コーンサラダ 味噌汁(キャベツ、ふ) 果物(オレンジ)	精白米/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/上白糖/オリブ油/焼きふ(観世ふ)/菓子	鶏成鶏肉モモ(皮なし)/たまご/淡色辛みそ/かつお節/牛乳	トマト/キャベツ/ にんじん/とうもろこし(冷凍)/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 お菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 日	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁(豆腐、えのき) ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ ツナサラダ 味噌汁(豆腐、大根) ゼリー	精白米/かたくり粉/ ／なたね油/上白糖 ／調合油/ゼリー/ 菓子	びんなが/ロースハム/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/かつお節	しょうが/サラダ菜/ ミニトマト/キャベツ/ にんじん/きゅうり/ だいずもやし/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 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.9 g
11 ／ 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：マカロニサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) 果物(りんご)	かゆ 豚団子の生姜焼き煮 マカロニサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) りんごのコンポート	精白米/調合油/マカロニ/マヨネーズ/ 焼きふ(観世ふ)/ どうぶつビスケット	豚肩ロース肉/ロースハム/淡色辛みそ/ かつお節/牛乳	玉葱/おろししょうが/ にんじん/きゅうり/りんご	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 1.7 g
12 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き キャベツのさつと煮 豚汁 ゼリー	かゆ 鮭の塩焼き キャベツのさつと煮 豚汁 ゼリー	精白米/上白糖/さといも/ゼリー/菓子	生鮭/豚モモ(脂肪なし)/油揚げ/木綿豆腐/かつお節/ こんぶ/淡色辛みそ/ 牛乳	サラダ菜/キャベツ/ とうもろこし(カネル冷凍)/だいこん/ ごぼう/にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.6 g
13 ／ 木	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) バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風 きゅうりの中華あえ 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	精白米/かたくり粉/ 薄力粉/調合油/ ごま油/上白糖/ どうぶつビスケット	鶏もも肉/ロースハム/油揚げ/淡色辛みそ/かつお節/牛乳	おろししょうが/リーフレタス/きゅうり/ もやし/チンゲンツァイ/えのきたけ/バナナ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.8 g
14 ／ 金	サンドイッチ(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 豚団子の甘辛煮 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)/ブチダノン	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	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 3.6 g
17 ／ 月	移：スパゲティミートソース 盛：ほうれん草サラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ほうれん草サラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティ/オリブ油/有塩バター/薄力粉/上白糖/調合油/ゼリー/菓子	豚ひき肉/パルメザンチーズ/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)/ほうれんそう/トマト/チンゲンサイ	アシドミルク お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.0 g
18 ／ 火	ごはん すき焼き風煮 盛：コールスローサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 手作りゼリー	かゆ すき焼き風煮 コールスローサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 手作りゼリー	精白米/しらたき/ 上白糖/調合油/マヨネーズ/カステラ	豚肩ロース(脂身付)/ 焼き豆腐/なると/かつお節/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/ ゼラチン/牛乳	玉葱/にんじん/ キャベツ/きゅうり/ りんご/チンゲンサイ	牛乳 カステラ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.8 g
19 ／ 水	焼きそば 移：肉団子の甘辛煮 中華風野菜スープ ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	あんかけうどん 肉団子の甘辛煮 中華風野菜スープ ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	蒸し中華めん/調合油/パン粉(乾燥)/ なたね油/上白糖/ かたくり粉/ごま油/ 菓子	豚こま肉/きざみのり/豚ひき肉/牛乳/ たまご/ロースハム/ブルガリア	キャベツ/にんじん/ 玉葱/サラダ菜/ 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 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.7 g
20 ／ 木	ごはん 赤魚の煮付け (移) ジャーマンポテト 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(りんご)	かゆ 赤魚の煮付け ジャーマンポテト風 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/ベーコン/有塩バター/調合油/薄力粉	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 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.0 g
21 ／ 金	わかめご飯 (移) 鮭フライ 盛：春雨サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	青菜かゆ 鮭フライ煮 大根サラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	精白米/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/はるさめ/上白糖/調合油/ゼリー/菓子	乾燥わかめ(板わかめ)/ しろさけ/たまご/ ロースハム/絹ごし豆腐/ 淡色辛みそ/かつお節/ヤクルト	サラダ菜/きゅうり/ にんじん/玉葱	ヤクルト お菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.9 g

# 2024年6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 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ コア	おじや 棒棒鶏 卵スープ コア	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／コア（ブレン）／まめびよ（いちご）	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	まめびよ お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 火	ごはんなりの照り焼き 盛：ポテトサラダ 味噌汁（大根、しいたけ） フルーツヨーグルト	かゆ 魚の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁（大根、ふ） フルーツヨーグルト	精白米／上白糖／じゃがいも／マヨネーズ／ビスコ	さわら／ロースハム／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	サラダ菜／きゅうり／にんじん／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 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
26 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 ブロッコリーの和え物 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／菓子	かつお節	玉葱／にんじん／葉ねぎ／ブロッコリー／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 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g
27 木	ごはん 回鍋肉 移：フライドポテト 味噌汁（大根、油揚げ） バナナ	かゆ 回鍋肉 マッシュポテト 味噌汁（大根、豆腐） バナナ	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／じゃがいも／大豆油／薄力粉／バター	豚肩ロース肉／赤みそ／みみそ／油揚げ／牛乳／たまご	キャベツ／玉葱／ピーマン／だいこん／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g
28 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ 味噌汁（えのき、ふ） ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ 味噌汁（にんじん、ふ） ココアムース	精白米／パン粉／調合油／上白糖／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／だいこん／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 538 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.6 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	512	20.4	17.8	239	2.1



蒸し暑くなり、熱中症に注意が必要な時期になりました。  
 食事、睡眠などの食生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。  
 また、気温が上昇し、湿度が高くなると食中毒も心配になってきます。  
 手洗いや調理器具の殺菌、調理時の徹底した加熱処理など、  
 雑菌の繁殖を防ぐ対策が必要です。

カレーなどたくさん作ってしまいがちな料理から、ウエルシュ菌による食中毒が報告されています。

ご家庭で実践して下さい。

### 食中毒予防の3原則

原因となる菌を...

**付けない**

調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗い必須

**増やさない**

生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる

**やっつける**

食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌

政府広報オンラインの資料などを基に Yahoo! JAPAN が制作

