

# 2024年7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 ／ 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(油漬フルークイト)/ 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
2 ／ 火	ごはん さばの塩焼き 伴三糸 味噌汁(じゃが芋、ふ)バナナ	かゆ さばの塩焼き 伴三糸 味噌汁(じゃが芋、ふ)バナナ	精白米/普通はるさめ(乾)/上白糖/大豆油/ ごま油/じゃがいも/ 焼きふ/たまごボーロ	まさば/ロースハム/ たまご/淡色辛みそ/ かつお節	サラダ菜/きゅうり/ にんじん/バナナ	カルシン たまごボーロ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.8 g
3 ／ 水	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁(大根、油揚げ)プリン	かゆ コロッケのコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁(大根、豆腐)プリン	精白米/じゃがいも/ 調合油/薄力粉/パン粉/ 調合油/上白糖/オリーブ油/カスタード ブディング/菓子	豚ひき肉/たまご/ 油揚げ/淡色辛みそ/ かつお節/牛乳	玉葱/キャベツ/にんじん/とうもろこし(冷凍)/きゅうり/ だいこん/生しいたけ	牛乳 お菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.5 g
4 ／ 木	三色ごはん(移：具) さつまいもスティック 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(オレンジ)	三色がゆ さつまいもスティック 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(オレンジ)	精白米/上白糖/調合油/ さつまいも/caせんべい	たまご/鶏ひき肉/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/ かつお節/ヤクルト	ほうれんそう/玉葱/ パレンシアオレンジ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 金	スパゲティミートソース(移) 盛：海藻サラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース 大根サラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲッティ/オリーブ油/ 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/ 生わかめ/きざみのり/牛乳	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)/ だいこん/きゅうり/ チンゲンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.2 g
8 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(大根、油揚げ)ダノン	かゆ 豚肉の生姜焼き風煮 マセドアンサラダ 味噌汁(大根、豆腐)ダノン	精白米/調合油/さつまいも/ マヨネーズ/菓子	豚肩ロース肉/カテージチーズ/ 油揚げ/淡色辛みそ/ かつお節/ブチダノン/牛乳	玉葱/おろししょうが/ りんご/にんじん/きゅうり/ サラダ菜/だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 1.7 g
9 ／ 火	わかめご飯 移：魚フライ きゅうりの中華あえ 味噌汁(人参、ふ)ゼリー	青菜かゆ 魚のフライ煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁(人参、ふ)ゼリー	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)/ ゼリー/ウエハース	生板わかめ/あぶらかれい/ たまご/ロースハム/淡色辛みそ/ かつお節	トマト/サラダ菜/きゅうり/ もやし/にんじん/玉葱/ りんごジュース	りんごジュース ウエハース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.7 g
10 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ トマトスープ お米のムース	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ポテトサラダ トマトスープ お米のムース	精白米/かたくり粉/ 薄力粉/調合油/じゃがいも/ マヨネーズ/上白糖/ ベーコン/お米のムース/ 菓子	鶏若鶏肉モモ/ロースハム/牛乳	おろししょうが/ リーフレタス/きゅうり/ にんじん/トマト/玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 1.5 g
11 ／ 木	サドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ バナナフレックヨーグルト	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 バナナフレックヨーグルト	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/コーンフレック/ どうぶつビスケット	ロースハム/たまご/ ささみ水煮フレック/ 牛乳/クリーム(乳脂肪)/ ヨーグルト(全脂無糖)/ クリーム(植物性脂肪)	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(切り)/ バナナ/幼児用野菜& フルーツジュース	野菜& フルーツジュース どうぶつビスケット	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 3.6 g
12 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、えのき) 果物(すいか)	かゆ マグロの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(すいか)	精白米/かたくり粉/ なたね油/上白糖/ オリーブ油/菓子	びんなが/たまご/ 絹ごし豆腐/淡色辛みそ/ 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/すいか	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g
16 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ポテトフライ 味噌汁(玉葱、卵) 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き ポテトフライ煮 味噌汁(玉葱、卵) 手作りゼリー	精白米/じゃがいも/ 薄力粉/パン粉(乾燥)/ 調合油/上白糖/ケット	生鮭/たまご/淡色辛みそ/ かつお節/豚、ゼラチン/牛乳	ブロッコリー/サラダ菜/ 玉葱/幼児用野菜& フルーツ	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.5 g
17 ／ 水	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ゼリー	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ゼリー	蒸し中華めん/調合油/ しゅうまいの皮/ごま油/ ゼリー/菓子	豚こま肉/きざみのり/ 豚ひき肉/たまご/ロースハム	キャベツ/にんじん/玉葱/ だいこん/ぶどうジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 2.4 g
18 ／ 木	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 味噌汁(キャベツ、油揚げ)バナナ	かゆ 赤魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 味噌汁(キャベツ、ふ)バナナ	精白米/上白糖/薄力粉	赤魚/挽きわり納豆/ 油揚げ/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/バナナ	牛乳 蒸しパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 1.7 g
19 ／ 金	ごはん 移：チキンカツ 盛：コーンサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	かゆ チキンカツ風煮 コーンサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	精白米/パン粉(乾燥)/ 薄力粉/なたね油/ 上白糖/オリーブ油/ 菓子	鶏成鶏肉モモ/たまご/ 絹ごし豆腐/淡色辛みそ/ かつお節/ﾌﾙｶﾞﾘｱ	トマト/キャベツ/にんじん/ とうもろこし(冷凍)/ きゅうり/玉葱	お菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 2.1 g
22 ／ 月	チャーハン 棒棒鶏 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	おじや 棒棒鶏 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	精白米/調合油/上白糖/ すりごま/ごま油/ 菓子	焼き豚/鶏若鶏肉/さ身/ ロースハム/たまご/ コーン/ヨーグルト/クリーム チーズ/ヤクルト	にんじん/生しいたけ/ 玉葱/トマト/きゅうり/ にんにく/しょうが/ 長ねぎ/コーン/温州蜜柑缶詰(果肉)/ もも(缶詰果肉)/ バナナ/パイナップル(缶詰)	ヤクルト お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.3 g

# 2024年7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		
23 火	ぶっかけうどん 鶏の照り焼き ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の照り焼き風 ココアムース	うどん(ゆで)／上白糖 ／調合油／ココア ムース／アイス	ロースハム／鶏若鶏 肉モモ	きゅうり／トマト／ しょうが／サラダ菜	アイス	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.5 g
24 水	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(すいか)	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(すいか)	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖 ／じゃがいも／菓子	豚中種モモ／絹ご し豆腐／淡色辛みそ ／かつお加工品(か つお節)	青ピーマン／たけの こ(水煮缶詰)／玉葱 ／すいか／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 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／ペー コン／ゼリー／カス テラ	豚ひき肉／豚レバ ーペースト／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／牛 乳	にんじん／玉葱／ キャベツ／きゅうり ／だいこん	牛乳 カステラ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛・移：マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜、油揚げ) ダノン	かゆ あぶらかれのいのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ダノン	精白米／薄力粉／大 豆油／マカロニ／マ ヨネーズ／菓子	たちうお 40g／ロースハ ム／油揚げ／淡色辛みそ ／かつお節／プチダノン／ア シドミルク	サラダ菜／にんじん ／玉葱／きゅうり ／とうがん	アシドミルク お菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
29 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(なす、ふ) ゼリー	かゆ すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(なす、ふ) ゼリー	精白米／しらたき ／上白糖／焼きふ／ゼ リー／菓子	豚肩ロース／焼き豆腐／な ると／かつお節／茹でし らす／淡色辛みそ／牛乳	玉葱／にんじん／ほ うれんそう／なす	牛乳 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
30 火	ドライカレー(移) 盛：コールスローサラダ わかめスープ 果物(オレンジ)	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ 果物(オレンジ)	精白米／調合油／上 白糖／マヨネーズ 薄力粉／バター	豚ひき肉／わかめ ／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／トマ ト／にんにく／しょう が／キャベツ／きゅう り／りんご／もやし ／パレンシアオレンジ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
31 水	ごはん 魚の蒲焼き 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根、しいたけ) コア	かゆ 魚の蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(大根、ふ) コア	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／ペー コン／焼きふ／菓子	鰹／淡色辛みそ／か つお節／コア(ブ レーン)／まめびよ	おろししょうが／サ ラダ菜／ブロッコ リー／玉葱／だいこ ん／生しいたけ	まめびよ お菓子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 1.8 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	509	20.9	18.1	250	2

例年より、遅い梅雨入りで蒸し暑く、雨の多い日がまだまだ、続きそうです。  
食欲がなく、体温調整が上手くいかず、体調を崩しやすい時期でもあります。  
食生活リズムについて、見直してみましょう！！



- 1 朝、決まった時間に起きていますか？
- 2 朝ごはんをしっかり食べていますか？  
食欲がない場合は、寝る前の飲食を控え、少し体を動かして(目が覚めて)から食べるようにしましょう。  
納豆ごはんやのり巻きご飯とサラダチキンやチーズなど簡単に食べられるものを用意しておくとう便利です。  
不足しがちなビタミン、ミネラルは、野菜が入った具沢山味噌汁、スープで補いましょう！！
- 3 体を動かし、汗ばむくらいの活動を取り入れていますか？  
温度調整ができる体づくりのため、発汗できる状態を作りましょう！！  
汗をかいた時は、汗を拭き(着替えて)、適切な温度の室内で体を休めましょう！！
- 4 時間を決め、定期的に水・麦茶など糖分が入っていないもので水分補給をしましょう。  
夏野菜や夏の果物は、水分が多いです。汁物やサラダなどで積極的に食べるようにしましょう！！
- 5 一日3食決まった時間に食事をとり、早寝するようにしていますか？  
夜10時までには、寝るリズムを作りましょう！！



**おすすめ！！**クエン酸は、体の疲れを取り除く効果があります。幼児期は、酸味が苦手ですが慣れることで食べることができるようになります。トマトなど夏野菜にはクエン酸が含まれます。皮を剥き、細かく刻んでスープに入れる、ひき肉料理に入れるなどチャレンジしてみてください。

