

2024 年 8 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 ／ 木	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） プリン	かゆ コロッケ コーンサラダ 味噌汁（玉葱、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／上白糖／オリブ油／カスタードプディング／カルソフックッキー	豚ひき肉／たまご／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／かつお節／ヤクルト	玉葱／キャベツ／にんじん／とうもろこし（冷凍）／きゅうり	ヤクルト カルテツビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g
2 ／ 金	スパゲティ（移）ミートソース 移：わかめサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	マカロニ／スパゲティ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／上白糖／調合油／ベーコン／ゼリー／菓子	豚ひき肉／パルメザンチーズ／わかめ／ロースハム／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）／きゅうり／キャベツ／チンゲンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g
5 ／ 月	ピラフ 移：親子サラダ 肉団子のスープ ダノン	おじや 親子サラダ 肉団子のスープ ダノン	精白米／有塩バター／上白糖／オリブ油／マヨネーズ／かたくり粉／ごま油／菓子	ウインナー／鶏若鶏肉ささ身（ゆで）／たまご／豚ひき肉／ブチダノン／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし（冷凍）／サニーレタス／きゅうり／ねぎ／しょうが／キャベツ／えのきたけ	牛乳 お菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.2 g
6 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（玉葱、卵） 果物（すいか）	かゆ 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（玉葱、卵） 果物（すいか）	精白米／さといも／上白糖／どうぶつビスケット	生鮭／たまご／淡色辛みそ	サラダ菜／にんじん／だいこん／ごぼう／生しいたけ／長ねぎ／玉葱／すいか／幼児用りんごジュース	りんごジュース 米粉のお菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.5 g
7 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ 野菜スープ お米のムース	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ポテトサラダ 野菜スープ 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／レタス／キャベツ	牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.4 g
8 ／ 木	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 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／コーンフレーク／どうぶつビスケット	ロースハム／たまご／ささみ水煮フレーク／牛乳／クリーム（乳脂肪）／ヨーグルト（全脂無糖）／クリーム	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）／バナナ／幼児用野菜＆フルーツ	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 食塩相当量 3.6 g
21 ／ 水	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／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 食塩相当量 2.3 g
22 ／ 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／ベーコン／ゼリー／カステラ	豚ひき肉／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
23 ／ 金	ごはん たちうおのカレー揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、油揚げ） りんご	かゆ あぶらかいのカレー揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、ふ） りんごのコンポート	精白米／薄力粉／大豆油／普通はるさめ（乾）／上白糖／ごま油／菓子	たちうお／ロースハム／たまご／油揚げ／淡色辛みそ／かつお節／アジドミルク	サラダ菜／きゅうり／にんじん／だいこん／りんご	アジドミルク お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
26 ／ 月	ごはん あじの蒲焼き 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（椎茸、豆腐） ゼリー	かゆ あぶらかいのカレー揚げ蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（豆腐） ゼリー	精白米／薄力粉／調合油／上白糖／ベーコン／なたね油／ゼリー／菓子	あじ／絹ごし豆腐／淡色辛みそ／かつお節／牛乳	おろししょうが／サラダ菜／ブロッコリー／玉葱／生しいたけ	牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 1.6 g
27 ／ 火	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら ココアムース	うどん（ゆで）／薄力粉／かたくり粉／調合油）／ココアムース／caせんべい	鶏若鶏肉モモ／たまご／牛乳	きゅうり／トマト	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
28 ／ 水	たらこごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、ふ） コア	たらこがゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉葱、ふ） コア	精白米／薄力粉／上白糖／かたくり粉／焼きふ／菓子	たらこ／豚肩／焼きのり／淡色辛みそ／かつお節／コア（プレーン）／まめびよ	にんじん／さやいんげん／サラダ菜／ほうれん草／玉葱	まめびよ お菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
29 ／ 木	ごはん 移：餃子 きゅうりの中華あえ 中華風野菜スープ バナナ	かゆ 餃子 きゅうりの中華和え 中華風野菜スープ バナナ	精白米／ごま油／上白糖／ぎょうざの皮／調合油／薄力粉／バター	豚ひき肉／ロースハム／たまご／牛乳	にら／キャベツ／レタス／きゅうり／もやし／だいこん／にんじん／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
30 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（じゃが芋、人参） 手作りゼリー	精白米／かたくり粉／なたね油／ベーコン／上白糖／じゃがいも／菓子	びんが／淡色辛みそ／かつお節／豚ゼラチン	しょうが／サラダ菜／玉葱／なす／にんじん／幼児用野菜＆フルーツ	カルシン お菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.0 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	525	20.5	19.8	270	2.1

蒸し暑い日が続いています。 「水分補給」や「休息」そして、「規則正しい食生活」で暑さ対策を！！



～規則正しい食生活の実践が必要～



人間の体は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン類、ミネラル類が必要です。それらが不足したり、過剰になると体調を崩します。また、エネルギー切れにならないように朝、昼、夕の必要な栄養素が揃った食事(規則正しい食事)が必要となります。

～こどもの成長・発達には、ビタミンDが必要～



日本人の98%がビタミンD不足という研究データがあります。

ビタミンDは、骨の形成や血液中のカルシウム量の調整、筋肉の収縮などに関係しています。カルシウムだけ摂ってもビタミンDやたんぱく質などがなければ、丈夫な骨が作れません。

ビタミンDは、牛乳、魚、きのこ類に多く含まれています。また、**ビタミンDは、日光を浴びることで皮膚で活性化**され、体の中で使われます。

日光不足によりビタミンDが不足することもあります。

夏は、熱中症にならないように「日差しが弱くなった時間」や「日陰」で数分、無理せず、日に当たると良いでしょう。

帽子の着用、水分補給を忘れずに！！



～健康な体・骨を維持するためのレシピ紹介～



【マグロと青菜の炒め物】

(材料) 2人前

マグロ	80gを2切れ
小松菜	1/2束
しめじ	1/2袋
塩、こしょう	少々
片栗粉	適宜
油	適宜
醤油	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

(作り方)

- ① マグロは、1cm幅の棒状にきり、塩コショウで下味をつけておく。
 - ② 小松菜は、よく洗い、根を切り、3cmに切っておく。
 - ③ しめじは、石突を落とし、ほぐしておく。
 - ④ ①のマグロに片栗粉をまぶしておく。
 - ⑤ フライパンに大さじ2程度の油を入れ、火にかけ、④のマグロを炒め、火が通ったら、一度、器にあげて置く。
 - ⑥ ⑤のフライパンに②、③を入れ、しんなりするまで炒める。
 - ⑦ ⑥に⑤のマグロ、醤油、みりん、酒を加え、水分がなくなるまで炒める。
 - ⑧ 好みですりごまやチーズを加える。
- * 時短に冷凍の野菜を使ってもOK。刺身用の魚を使ってもOK。

