

2024 年 9 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：生卵、ごま(ご)、シソ(シ)の食物アレルギーの対応を致します。

原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
2 ／ 月	カレーライス 盛：ツナサラダ コーンクリームスープ ゼリー 野菜&フルーツジュース	カレーライス ツナサラダ コーンクリームスープ ゼリー 野菜&フルーツジュース	非常食(水)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 3.2 g
3 ／ 火	ごはん さわらの照り焼き 杓苳草のお浸し 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ 魚の照り焼き 杓苳草のお浸し 野菜の煮物 味噌汁(大根、ふ) プリン	牛乳 カルせんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：春雨サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ 味噌汁(冬瓜、豆腐) ダノン	牛乳 お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲンサイの煮物 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 チンゲンサイの煮物 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ	牛乳 カルソフトクッキー	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 2.4 g
6 ／ 金	わかめご飯 移：白身魚のフライ 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) ゼリー	青菜かゆ 白身魚のフライ煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) ゼリー	りんごジュース お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.5 g 食塩相当 1.4 g
9 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 果物(りんご)	かゆ 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁(じゃが芋、人参) りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 火	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 ゼリー	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 ゼリー	ヤクルト ウエハース	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 3.0 g
11 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	かゆ 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.7 g
12 ／ 木	たらこスパゲティー ウィンナーとキャベツ炒め コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティー 肉団子とキャベツ炒め コンソメスープ ココアムース	牛乳 蒸しパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当 2.6 g
13 ／ 金	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) オレンジゼリー	かゆ コロッケのコンソメ煮 コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) オレンジゼリー	まめびよ お菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.4 g
17 ／ 火	ごはん 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかかあえ 中華風野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの和え物 中華風野菜スープ お米のムース	カルシ たまごボーロ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.6 g

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）の食物アレルギーの対応を致します。
原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
18 ／ 水	ピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスープ 手作りゼリー	おじや ミモザサラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g
19 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：肉じゃが 味噌汁（キャベツ、卵） コア	かゆ 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁（キャベツ、卵） コア	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
24 ／ 火	焼きそば 棒棒鶏（ご：別） 卵とほうれん草のスープ ヨーグルト（ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ）	あんかけうどん 棒棒鶏 卵とほうれん草のスープ ヨーグルト（ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ）	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 473 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g
26 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（大根、ふ） 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（大根、ふ） ゼリー	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 金	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ バナナ	おじや 餃子 中華風野菜スープ バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
30 ／ 月	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 魚の天ぷら ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 1.7 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	20.4	18.0	267	2

残暑厳しい中、朝夕は、風や虫の声に秋を感じる頃になりました。夏の疲れが出やすい時期です。静岡県では、脳卒中、心筋梗塞などの疾患予防として、「野菜マシマシキャンペーン」を8月から10月にかけて、実施しています。皆さんも野菜をいつもより多めに食べるようにしましょう。

食べてる？たいてりま？

あなたも今日から「野菜マシマシ」




**野菜を食べると、
どんないいことがあるんですかー？**



野菜には、ビタミン、食物繊維、ミネラルなどの体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。

**美味しい野菜を
食べると、幸せな
気持ちになるよ！**



美味しいだけでなく、みんなの健康を
ずっとうけるよ！

**えー！
大都会 東京より
食べてないの！**



**◆ 静岡県民の野菜摂取量は、
目標量の350gに足りていません！**



全国の野菜摂取量			目標値(推奨)		
性別	年齢層	摂取量(g)	性別	年齢層	目標値(g)
男性	10歳未満	241	男性	10歳未満	350
女性	10歳未満	192	女性	10歳未満	350
男性	10代	215	男性	10代	350
女性	10代	175	女性	10代	350
男性	20代	204	男性	20代	350
女性	20代	164	女性	20代	350
男性	30代	218	男性	30代	350
女性	30代	177	女性	30代	350
男性	40代	211	男性	40代	350
女性	40代	207	女性	40代	350
男性	50代以上	270	男性	50代以上	350
女性	50代以上	270	女性	50代以上	350

出典：平成30年国民健康・栄養調査

◆ 野菜の摂取量が多い人は、こんな病気のリスクがダウン！

胃がんへの軽減リスク



野菜の摂取量	胃がんの罹患リスク
不足分が少なく、多い	1.0
不足分が多くなる	0.74

出典：国立がん研究センター Shimazaki T et al Ann Oncol 2014;25:1228-1233

循環器疾患への予防効果



野菜の摂取量	循環器疾患の罹患リスク
不足分が少なく、多い	1.0
不足分が多くなる	0.74

出典：NIPPON DATA80 Okuda N et al J Clin Nutr 2015 Apr;89(4):482-488

ビタミン



体の調子を保つ
力になります。
不足すると、
作ることができなくなり、
病気の原因の一つ
になります。

食物繊維



腸の調子を整える
手助けをします。
便秘の予防にも、
欠かれません！
食物繊維と一緒に多く
食べる必要があります。

**ミネラル
(カルウム)**



骨成分ナトリウム
(カルシウム)を体から排出
するのを助けます。
骨密度低下の予防を
補助します。

**「シャベール」
の野菜類**



**どの野菜を
マシマシする？**

静岡県は、野菜摂取量の増加を目指す「野菜マシマシキャンペーン」に取り組んでいます。(R5.6)

※数値の増減が低下している方は、主治医の指示に従ってください。

静岡県健康福祉部健康局(健康政策課)

～野菜料理紹介～
みはら園では、シンプルな料理が人気です。
野菜料理では、
「フロッグリーのおかか和え」は、みんなよく食べて
います。
フロッグリーの代わりにほうれん草や青梗菜、きゅう

「ブロッコリーのおかか和え」
 (材料)
 ブロッコリー 1株(正味400g)
 塩 小さじ1/4
 かつお節 小1袋(5g)
 つゆの素 大さじ3~4
 (ストレート)

(作り方)

- ①ブロッコリーは、水で洗い、一口大にカットする。(軟らかい部分も食べられます)
- ②鍋に水と塩を入れて沸騰させ、①を茹でる。
- ③2分ほど茹でたら、ザルにあげ、水をきる。
- ④ボールに③を入れ、かつお節と混ぜる。次につゆの素を入れ、味を馴染ませる。
- ⑤器に盛り付け、出来上がり。

