

2024 年 12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		
2 ／ 月	ごはん 移：麻婆豆腐 棒棒鶏 野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 棒棒鶏 野菜スープ お米のムース	精白米／調合油／上白糖 ／かたくり粉／すりごま ／ごま油／ペーコン／お 米のムース／菓子	絹ごし豆腐／豚ひき肉／ 赤みそ／鶏若鶏肉ささ身	玉葱／長ねぎ／にんじん ／生しいたけ／おろし しょうが／トマト／きゅ うり／にんにく（りん茎） ／しょうが／レタス／ キャベツ／幼児用りんご ジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.7 g
3 ／ 火	カレーライス 盛：ハムサラダ ゼリー	カレーライス 野菜サラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／調 合油／上白糖／ゼリー／ カルソフツクッキー	豚こま肉／ロースハム／ 牛乳	玉葱／にんじん／トマト 缶／きゅうり／だいずも やし／レタス	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.5 g
4 ／ 水	焼きそば 盛：親子サラダ コンソメスープ ゼリー	肉あんかけうどん 親子サラダ コンソメスープ ゼリー	蒸し中華めん／調合油／ 合油／オリーブ油／マ ヨネーズ／ペーコン／ゼ リー／菓子	豚こま肉／きさみのり／ 鶏若鶏肉ささ身（ゆで） ／たまご	キャベツ／にんじん／サ ニール／きゅうり／チ ンゲンサイ／玉葱	カルシン お菓子	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 2.5 g
5 ／ 木	ごはん とんかつ 盛：わかめサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） 果物（りんご）	かゆ メンチカツ風煮 キャベツサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） りんごのコンポート	精白米／上白糖／調合油 ／薄力粉	とんかつ／わかめ／わか め／油揚げ／みみそ／か つお節／牛乳／たまご／ クリーム（乳脂肪・植物性脂肪）	サニール／きゅうり ／キャベツ／コーン／か ぶ／りんご	牛乳 クレープ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.5 g
6 ／ 金	ごはん 鯖の煮付け 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（椎茸、豆腐） ヨーグルト（ソファール）	かゆ 鯖の煮付け マセドアンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ヨーグルト（ソファール）	精白米／上白糖／さつま いも／マヨネーズ／菓子	まさば／みみそ（甘みそ） ／カテーチーズ／絹ご し豆腐／みみそ／かつお 節／ソファール元気ヨー グルト／牛乳	しょうが／りんご／にん じん／きゅうり／サラダ 菜／生しいたけ／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.8 g
9 ／ 月	ごはん 移：あぶらかれいのムニエル 移：ブロッコリーおかかえ マカロニスープ 果物（みかん）	かゆ あぶらかれいのムニエル ブロッコリーの和え物 マカロニスープ みかん缶	精白米／薄力粉／有塩バ ター／なたね油／バター ／上白糖／マカロニ／菓 子	あぶらかれい／かつお節	レモン（果汁、生）／レタス ／ブロッコリー／玉葱／ にんじん／ぶどうスト レートジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 2.1 g
10 ／ 火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、卵） 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（玉葱、卵） ゼリー	精白米／しらたき／上白 糖／ゼリー／薄力粉	豚肩ロース（脂身付）／焼 き豆腐／なると／かつお 節／しらす干し（微乾燥 品）／絹ごし豆腐／みみそ ／牛乳／卵	玉葱／にんじん／ほうれ んそう	牛乳 蒸しパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.4 g
11 ／ 水	サドイッチ（ハム・卵・ジャム） 移・盛：ポテトサラダ かぼちゃのスープ コア	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ポテトサラダ かぼちゃのスープ コア	食パン／バター／マヨ ネーズ／じゃがいも／上 白糖／ペーコン／菓子	ロースハム／たまご／コ ア（プレーン）	いちごジャム／きゅうり ／にんじん／日本かぼ ちゃ／玉葱	まめびよ お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 3.2 g
12 ／ 木	ごはん 移：ツナボール コーンサラダ 味噌汁（しめじ、油揚げ） ゼリー	かゆ ツナボールホワイトソース煮 コーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ゼリー	精白米／じゃがいも／薄 力粉／パン粉／調合油／ 上白糖／オリーブ油／ゼ リー／Caせんべい	まぐろ油漬フレーク／角 チーズ／牛乳／たまご ／油揚げ／みみそ	玉葱／サニール／ キャベツ／にんじん／と うもろこし（冷凍）／きゅ うり／ぶなしめじ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.0 g
13 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、ふ） 移：バナナ	ごはん マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉／なた ね油／ごま油／上白糖 ／焼きふ（親世ふ）／菓子	びんなが／ささみ水煮フ レーク／みみそ／かつお 節／牛乳	しょうが／サラダ菜／ きゅうり／もやし／にん じん／玉葱／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.5 g
16 ／ 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁（かぶ、わかめ） 果物（オレンジ）	ごはん 酢豚風煮 マッシュポテト 味噌汁（かぶ、ほうれん草） 果物（オレンジ）	精白米／かたくり粉／調 合油／上白糖／じゃがい も／菓子	豚肩ロース（脂肪なし）／ 生わかめ／みみそ／かつ お節／アシドミルクい ちご	玉葱／にんじん／青ピー マン／たけのこ（ゆで） ／かぶ／パレンシアオーレ ンジ	アシドミルク お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.3 g
17 ／ 火	チャーハン 移：ぎょうざ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	おじや ぎょうざ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	精白米／調合油／ごま油 ／上白糖／どうぶつビス ケット	しばえび／たまご／ロー スハム／ヨーグルト（全脂 無糖）／クリームチーズ／ 牛乳	にんじん／生しいたけ／ 玉葱／サラダ菜／だい こん／温州蜜柑缶詰（果肉） ／もも（缶詰果肉）／バナ ナ／バインアップル（缶 詰）	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 1.5 g
18 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） 手作りゼリー	精白米／さといも／上白 糖／焼きふ（親世ふ）／ゼ リー／菓子	生鮭／みみそ／かつお節 ／ヤクルト	トマト／サラダ菜／にん じん／だいこん／ごぼう ／生しいたけ／ほうれん そう	ヤクルト お菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.4 g
19 ／ 木	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ココアムース	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ココアムース	中華めん（ゆで）／ごま油 ／なたね油／ココアム ース／菓子	なると／焼き豚／たまご ／牛乳	ほうれんそう／キャベツ ／玉葱／にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 4.3 g
20 ／ 金	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	精白米／上白糖／オリー ブ油／じゃがいも／なた ね油／有塩バター／薄力 粉／ゼリー／カステラ／ ミルクチョコレート	鶏若鶏肉モモ／たまご ／ウイナー／牛乳／クリーム （植物性脂肪）	しょうが／キャベツ／ブ ロッコリー／きゅうり ／にんじん／とうもろこし ／玉葱／マッシュルーム （水煮缶詰）	牛乳 デコレーションカスター	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.2 g 食塩相当 3.0 g

2024 年 12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 ／ 月	ごはん たちのお竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、油揚げ） 果物（みかん）	かゆ あぶらかれいの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、豆腐） みかん缶	精白米／かたくり粉／なたね油／普通はるさめ（乾）／上白糖／ごま油／菓子	たちのお／ロースハム／たまご／油揚げ／米みそ／かつお節	しょうが／サラダ菜／きゅうり／にんじん／だいこん／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 537 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 1.7 g
24 ／ 火	ごはん 春巻き ナムル 肉団子のスープ フルーツポンチ	かゆ 春巻き風煮 ナムル 肉団子のスープ フルーツポンチ	精白米／ごま油／上白糖／ごま（乾）／調合油／かたくり粉／緑豆はるさめ／薄力粉／バター	豚ひき肉／たまご／豚、ゼラチン／牛乳	レタス／もやし／にんじん／きゅうり／葉ねぎ／しょうが／玉葱／エリンギ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 25.7 g 食塩相当 2.0 g
25 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	精白米／パン粉／調合油／上白糖／焼きふ（親世ふ）／ゼリー	豚ひき肉／牛ひき肉／牛乳／たまご／まぐろ缶詰（油漬フルライト）／米みそ／かつお節	にんじん／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／チンゲンサイ／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 465 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.5 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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	515	19.7	17.2	266	2.3

急に気温が下がり、冬本番となりました。
インフルエンザなどの感染症も流行り出しています。
体が冷えると免疫力が低下し、体調を崩しやすいです。
根菜類や汁物、鍋物などを積極的に食べて、体を温めましょう！！



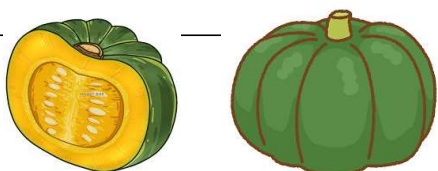
冬の旬な食材



冬野菜はビタミンC、ビタミンA、食物繊維、鉄などを含み、代謝を良くする働きがあります。

【冬至のかぼちゃ】

冬至の日（今年は12月21日）に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると言われています。昔からカロチンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給にかぼちゃを食べます。



【かぼちゃを使った簡単料理】

「かぼちゃの煮物」

（材料）

かぼちゃ 1/4個
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ4
水（だし汁） 1/2カップ（100ml）
みりん 大さじ1

（作り方）

- 1 かぼちゃは、種をとり、ラップをし、電子レンジで8分加熱する。
- 2 1を電子レンジから取り出し、ラップを外し、2cm角にカットする。
- 3 鍋にめんつゆ、水（又は、だし汁）を入れ沸騰させる。
- 4 3にかぼちゃを入れ、落とし蓋をし、煮込む。（アルミ箔を使って落とし蓋をすると煮崩れしにくい）
- 5 煮汁が少なくなり、かぼちゃが柔らかくなったら、鍋肌にみりんを回し入れ、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

