

2025 年 2 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 ／ 日	ごはん 移：白身魚のフライ 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	かゆ 白身魚のフライ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	精白米／パン粉／薄力粉 ／調合油／上白糖	あぶらかれい／たまご／ かつお節／絹ごし豆腐／ 淡色辛みそ／ゼラチン／ アシドミルク	トマト／ブロッコリー／ 玉葱／幼児用野菜&フルーツ ジュース	アシドミルク お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.5 g
4 ／ 火	五目醤油ラーメン きゅうりともやしの中華和え フルーツヨーグルト	五目醤油ラーメン きゅうりともやしの中華和え フルーツヨーグルト	中華めん（ゆで）／ごま油 ／上白糖／クレープ	なると／焼き豚／たまご ／ヨーグルト／クリーム チーズ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／ きゅうり／もやし／サラ ダ菜／温州蜜柑缶詰（果 肉）／もも（缶詰果肉）／パ ナナ／バインアップル（缶 詰）	牛乳 クレープ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 3.9 g
5 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁（人参、油揚げ） ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁（人参、ふ） ダノン	精白米／パン粉／上白糖 ／かたくり粉／調合油／ 菓子	豚ひき肉／牛乳／たまご ／油揚げ／淡色辛みそ／ かつお節／プチダノン	にんじん／玉葱／サラダ 菜／ほうれんそう／トマ ト	牛乳 お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ すまし汁（かまぼこ、玉葱） ゼリー	かゆ 移：マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ すまし汁（ふ、玉葱） ゼリー	精白米／かたくり粉／なた ね油／上白糖／かたくり粉 ／油／ゼリー／薄力粉／ バター	びんなが／たまご／むし ／かまぼこ／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／玉葱	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.1 g
7 ／ 金	ごはん 移：野菜の肉巻き おけんちゃん 果物（ぼんかん）	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 おけんちゃん みかん缶	精白米／薄力粉／なたね 油／上白糖／かたくり粉 ／さといも／板こんにゃ く／菓子	豚肩（脂肪なし）／がんも どき	にんじん／さいやいんげん ／サラダ菜／だいこん／ ごぼう／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 503 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.0 g
10 ／ 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（えのき、ふ） 移：パナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） パナナ	精白米／かたくり粉／薄 力粉／調合油／さつまい も／マヨネーズ／ふ／菓 子	鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ カテーチーズ／淡色辛 みそ／かつお節	にんにく（りん茎）／トマ ト／りんご／にんじん／ きゅうり／サラダ菜／え のきたけ／パナナ／牛乳	牛乳 お菓子	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.2 g
12 ／ 水	かけうどん かき揚げ（ちくわ） 移：さつま芋金平 ヨーグルト（ブルガリア）	かゆ 魚の天ぷら さつま芋金平 ヨーグルト（ブルガリア）	うどん（ゆで）／てんぷら 粉／さつまいも／調合油 ／上白糖／菓子	茹しらす／焼き竹輪／ブ ルガリア	玉葱／ごぼう／にんじん ／菜ねぎ	カルシン お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 3.2 g
13 ／ 木	ごはん 移：オムレツ 移・盛：ポテトサラダ 味噌汁（白菜、豆腐） プリン	かゆ オムレツ ポテトサラダ 味噌汁（白菜、豆腐） プリン	精白米／上白糖／調合油 ／じゃがいも／マヨネ ーズ／プリン／どうぶつ ビスケット	たまご／牛乳／豚ひき肉 ／ウインナー／ロースハ ム／絹ごし豆腐／淡色辛 みそ／まめびよ	玉葱／にんじん／リーフ レタス／きゅうり／はく さい	まめびよ どうぶつビスケット	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 31.8 g 食塩相当 2.1 g
14 ／ 金	炊き込みごはん 鶏の照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、ふ） 果物（いちご）	おじや 鶏団子の照り焼き風煮 伴三絲 味噌汁（青梗菜、ふ） 果物（いちご）	精白米／上白糖／調合油 ／普通はるさめ（乾）／ご ま油／菓子	鶏ももこま肉／油揚げ／ 鶏若鶏肉モモ（皮なし）／ ロースハム／たまご／ふ ／みそ／牛乳	にんじん／ごぼう／干し 椎茸／しょうが／サラダ 菜／きゅうり／チンゲン ツァイ／いちご	牛乳 お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 2.9 g
17 ／ 月	ごはん さばのカレー焼き 盛：ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（みかん）	かゆ あぶらかれいのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） みかん缶	精白米／薄力粉／上白糖 ／調合油／菓子	まさば／ささみ水煮フ レーク／絹ごし豆腐／淡 色辛みそ／かつお節	サラダ菜／にんじん／ キャベツ／きゅうり／ほ うれんそう／りんご ジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.4 g
18 ／ 火	ごはん 移：コロッケ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（わかめ、卵） コア	かゆ コロッケコンソメ煮 コールスローサラダ 味噌汁（人参、卵） コア	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／マ ヨネーズ／どうぶつビス ケット	豚ひき肉／たまご／牛乳 ／生わかめ／淡色辛みそ ／かつお節／コア（ブ レーン）／ヤクルト	玉葱／レタス／キャベツ ／きゅうり／りんご	ヤクルト 米粉のお菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.5 g
19 ／ 水	たらこスパゲティー ウインナー 野菜スープ お米のムース	たらこスパゲティー 豚団子の甘辛煮 野菜スープ お米のムース	スパゲッティ／なたね油 ／バター／マヨネーズ／ 調合油／ペーコン／お米 のムース／菓子	たらこ／きざみのり／ウ インナー／牛乳	玉葱／レタス／キャベツ ／にんじん	牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 28.6 g 食塩相当 3.8 g
20 ／ 木	ごはん とんかつ 盛：白菜サラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 白菜サラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	精白米／パン粉／薄力粉 ／なたね油／マヨネーズ ／焼きふ／ゼリー／カス テラ	豚モモ（脂肪なし）／たま ご／まぐろ油漬フレーク ／淡色辛みそ／かつお節 ／牛乳	トマト／はくさい／きゅ うり／にんじん／かぶ	牛乳 カステラ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.7 g
21 ／ 金	ロールパン グラタン 移・盛：ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	フレンチトースト グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	ロールパン／マカロニ／ じゃがいも／大豆油／薄 力粉／有塩バター／パン 粉／ペーコン／上白糖／ 調合油／ゼリー／菓子	ウインナー／牛乳／バル メザンチーズ／プロセス チーズ	玉葱／ブロッコリー／チ ンゲンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 29.9 g 食塩相当 3.8 g
25 ／ 火	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ 移：パナナ	かゆ 青椒肉絲風煮 マッシュポテト 大根スープ パナナ	精白米／かたくり粉／なた ね油／上白糖／じゃがい も／緑豆はるさめ／ca せんべい	豚中型種モモ（脂身付き） ／なると／牛乳	青ピーマン／たけのこ（水 煮缶詰）／玉葱／さいやい んげん／パナナ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.6 g

2025 年 2 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		
26 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、油揚げ） ココアムース	かゆ 移：鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、油揚げ） ココアムース	精白米／薄力粉／調合油／ ココアムース／菓子	生鮭／挽きわり納豆／油揚げ ／淡色辛みそ／かつお節 ／牛乳	サラダ菜／にんじん／だい こん／ほうれんそう	牛乳 お菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当 1.6 g
27 木	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：ツナサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト（ソファール）	フレンチトースト ツナサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト（ソファール）	食パン／バター／マヨネーズ ／上白糖／なたね油／バ ター／薄力粉／ビスコ	ロースハム／たまご／まぐ ろ缶詰（油漬／水漬）／牛 乳／クリーム／ソファール元 気ヨーグルト	いちごジャム／ブロッコ リー／きゅうり／にんじん ／玉葱／とうもろこし缶詰 （クリーム）／幼児用野菜＆フルーツ ジュース	野菜＆フルーツジュース ビスコ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 3.2 g
28 金	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ 果物（りんご）	おじや 棒棒鶏 卵スープ りんごのコンポート	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／牛乳	にんじん／生しいたけ／玉 葱／トマト／きゅうり／に ん／（りん茎）／しょうが ／長ねぎ／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	541	21.1	19.4	252	2.4

2月は、暦上では、立春を迎え、春となりますが、一年の中でとても寒い時期になります。風が冷たく、体感温度が下がり、免疫力が低下します。例年、空気が乾燥し、感染症のウイルスが蔓延しやすく、花粉症なども発症しやすい季節となります。今年度は、既に、秋口から新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などが流行し、年明けは、さらに広がっています。**感染症予防のために**下図のような食品の摂取を心掛け、一日3食規則正しく食事をするようにしましょう。

ビタミンやたんぱく質をしっかりとろう！

