

# 2025 年 3 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		
3 月	ちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	卵かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ほうれん草の和え物 汁物(えび団子) お雛様ゼリー	精白米/上白糖/ゼリー 菓子	焼きのり/まぐろ油漬フ レーク/たまご/大正え び/鶏もも肉/あさり(缶 詰、水煮)/かつお節/こ んぶ	しょうが/サラダ菜/ほ うれんそう/えのきたけ /にんじん	カルシン お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 3.0 g
4 火	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁(椎茸、豆腐) 果物(みかん)	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーの和え物 味噌汁(玉葱、豆腐) みかん缶	精白米/上白糖/衛生ポ ーロ	赤魚/かつお節/絹ごし 豆腐/米みそ/牛乳	しょうが/にんじん/ブ ロッコリー/きゅうり/ 生しいたけ/玉葱	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 8.1 g 食塩相当 1.7 g
5 水	カレーライス 盛：親子サラダ 移：バナナ	カレーライス 親子サラダ バナナ	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/オリーブ 油/マヨネーズ(全卵型) 菓子	豚こま肉/鶏若鶏肉さ 身(ゆで)/たまご	玉葱/にんじん/トマト 缶/サニーレタス/きゅ うり/バナナ/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 563 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.5 g
6 木	ごはん 魚フライ かぼちゃのソテー 野菜の素揚げ 味噌汁(もやし、卵) コア	かゆ 魚のフライ煮 かぼちゃのソテー 野菜の煮物 味噌汁(もやし、卵) コア	精白米/パン粉(乾燥)/ 薄力粉/サラダ油/調合 油/ベーコン/ビスコ	まがれい 40g/たま ご/さしみ煮フレーク/ 油揚げ/かつお節/こ コア(プレーン)/牛乳	レタス/日本かぼちゃ/ にんじん/西洋かぼちゃ /もやし	牛乳 ビスコ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.4 g
7 金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ささみサラダ すまし汁(油揚げ、ふ) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ささみサラダ すまし汁(大根、ふ) ゼリー	精白米/パン粉(乾燥)/ なたね油/上白糖/かた くり粉/調合油/焼きふ (親世ふ)/ゼリー/菓子	豚ひき肉/牛乳/たまご /ささみ煮フレーク/ 油揚げ/かつお節/こ んぶ/まめびよ(いちご)	にんじん/玉葱/サラダ 菜/キャベツ/きゅうり /えのきたけ	まめびよ お菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.2 g
10 月	ごはん 移：つくね焼き 盛：ミモザサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	かゆ つくね焼き ミモザサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	精白米/パン粉(乾燥)/ かたくり粉/大豆油/上 白糖/マヨネーズ/オ リーブ油/菓子	鶏ひき肉/たまご/牛乳 /絹ごし豆腐/米みそ/ かつお節/プチダノン/ ヤクルト	にんじん/玉葱/トマト 缶/キャベツ/ブロッ コリー/きゅうり/とう もろこし	ヤクルト お菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.0 g
11 火	ごはん さわらの照り焼き 筑前煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	かゆ さわらの照り焼き 筑前煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	精白米/上白糖/さとい も/焼きふ(親世ふ)/カ スタードフティング/薄 力粉/バター	さわら/米みそ/かつお 節/牛乳/たまご	しょうが/サラダ菜/に んじん/だいこん/ご ぼう/生しいたけ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.0 g
12 水	サドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：スティックサラダ 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 スティックサラダ コーンクリームスープ ゼリー	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/ ゼリー/菓子	ロースハム/たまご/牛 乳/クリーム(乳脂肪)	いちごジャム/キャベ ツ/きゅうり/にんじん/ だいこん/玉葱/とう もろこし缶詰(クリーム)/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 556 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 3.5 g
13 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(えのき、ふ) 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(人参、ふ) 手作りゼリー	精白米/かたくり粉/な たね油/普通はるさめ (乾)/上白糖/調合油/ ごま油/ふ/どうぶつ ビスケット	びんなが/ロースハム/ たまご/米みそ/豚、ゼ ラチン/まめびよ(いち ご)	しょうが/サラダ菜/ きゅうり/にんじん/え のきたけ	まめびよ 米粉のお菓子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
14 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コーンサラダ 味噌汁(豆腐、油揚げ) お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ コーンサラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) お米のムース	精白米/パン粉/調合油 /上白糖/オリーブ油/ お米のムース/菓子	豚ひき肉/牛ひき肉/牛 乳/たまご/絹ごし豆腐 /油揚げ/わかめ/米み そ/かつお節/牛乳	にんじん/玉葱/キャ ベツ/とうもろこし(冷凍) /きゅうり	牛乳 お菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 2.3 g
17 月	ごはん 移：鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 ゼリー	精白米/ごま油/上白糖 /さといも/ゼリー/菓 子	生鮭/干ひじき(アリス 釜、乾)/油揚げ/豚モ モ(脂肪なし)/木綿豆腐/ かつお節/こんぶ/米み そ	トマト/サラダ菜/に んじん/だいこん/ご ぼう/幼児用ぶどうジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
18 火	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ バナナ	おじや 棒棒鶏 卵スープ バナナ	精白米/調合油/上白糖 /すりごま/ごま油/か たくり粉/カステラ	焼き豚/たまご/鶏若 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 /にんにく(りん茎)/ しょうが/長ねぎ/パ ナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.2 g
19 水	スパゲティ(移)ミートソース 盛：グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾘｱ)	スパゲティ(移)ミートソース グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾘｱ)	マカロニ/スパゲッティ/ オリーブ油/有塩バター /薄力粉/上白糖/調合 油/ベーコン/菓子	豚ひき肉/バルメザン チーズ/生わかめ/ﾌﾙ ガリア/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)/ アスパラガス/きゅうり/ とうもろこし缶詰(赤身)/ キャベツ	牛乳 お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.7 g
21 金	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) フルーツポンチ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) フルーツポンチ	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 /菓子	鶏もも肉/ロースハム/ 絹ごし豆腐/米みそ/豚、 ゼラチン/牛乳	おろししょうが/リーフ レタス/きゅうり/に んじん/ごまつな/温州蜜 柑缶詰(果肉)/もも(缶詰 果肉)/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 1.8 g
25 火	オムライス(移：卵) 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ヨーグルト(ソフル)	おじや オムレツ マセドアンサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ヨーグルト(ソフル)	精白米/バター/上白糖 /調合油/さつまいも/ マヨネーズ/焼きふ(親 世ふ)/カルソフトクッキー	鶏ももこま肉/たまご/ 牛乳/カテージチーズ/ 米みそ/かつお節/ソ フル元気ヨーグルト	玉葱/にんじん/生しい たけ/りんご/きゅうり /サラダ菜/かぶ	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.2 g

# 2025年3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	パンズ とんかつ（サンド用） 盛：ツナサラダ 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	フレンチトースト メンチカツ風煮 ツナサラダ 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	強力粉／上白糖／はちみつ ／バター／パン粉（乾燥） 薄力粉／なたね油／マヨ ネーズ／ごま油／菓子	牛乳／豚モモ（脂肪なし） たまご／まぐろ缶詰（油漬） レタ／豆腐／ローズ／ア シンドミルク	キャベツ／ブロッコリー きゅうり／にんじん／だい ずもやし／玉葱／パレンシ アオレンジ	アシドミルク お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当 2.2 g

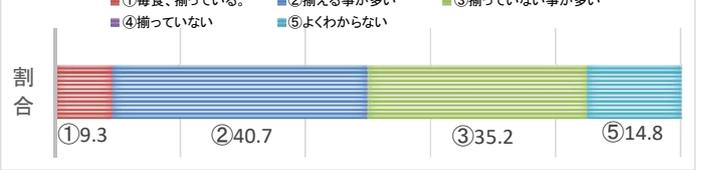
	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	554	22.6	19.4	265	2.3

食生活に関するアンケートのご記入ありがとうございました。  
集計結果をまとめましたので、一部ご報告します。

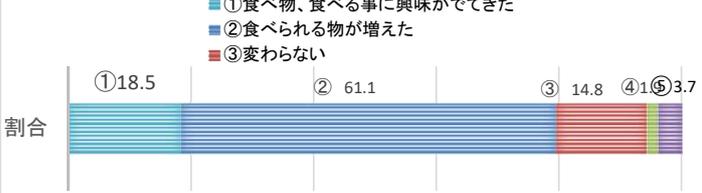
朝食について（通園する日）（％）



食事の内容は主食、主菜、副菜を揃えていますか？（％）



5月頃と比べてお子さんの様子を教えてください（％）



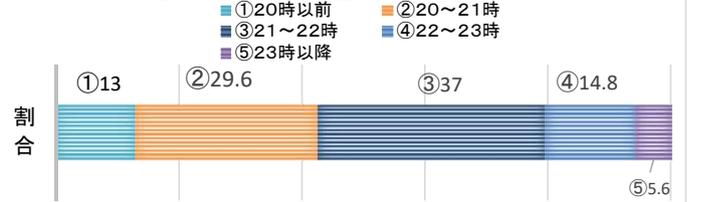
給食メニューの確認をしますか？（％）



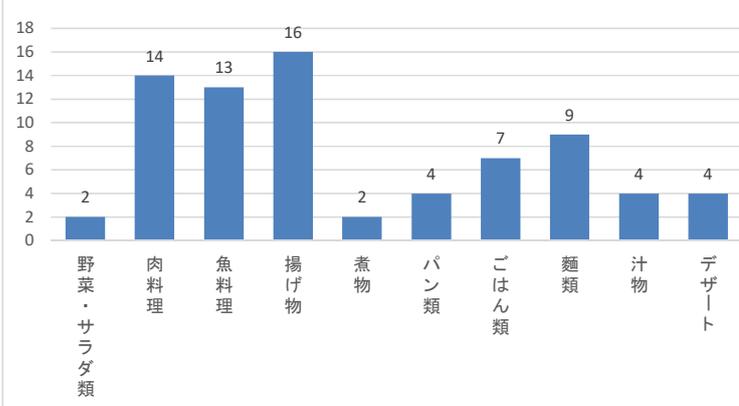
朝起きる時間を教えてください（％）



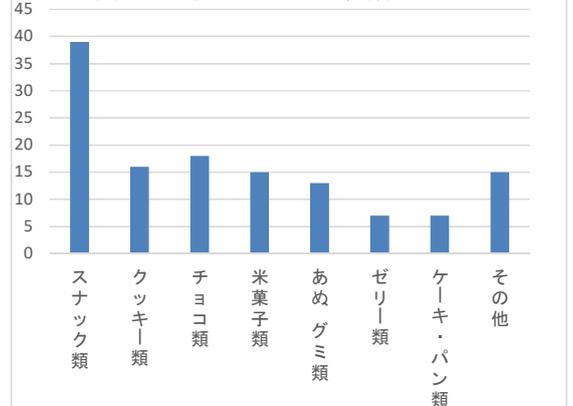
夜 寝る時間を教えてください（％）



好きな給食（料理別）（人）



家庭でよく食べるおやつ（種類別）（人）



5月頃と比べ、約8割の方が「食べることに興味をもった」「食べるものが増えた」と回答しています。日々の給食でも残食が減り、食べられるものが増えてきたことを実感しています。給食のメニューでは、揚げ物が人気で特に唐揚げ、マグロの竜田揚げは、あっという間に完食しています。魚料理も好評で、よく食べています。肉だけでなく魚も食べることで健康につながります。ご家庭でも魚料理にチャレンジして下さい。健康維持には、「早寝・早起き・朝ごはん」！生活リズムを見直し、一日の活力となる朝食を食べるようにしましょう！！

